

শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য

অষ্টম শ্রেণি



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড কর্তৃক ২০১৩ শিক্ষাবর্ষ থেকে
অষ্টম শ্রেণির পাঠ্যপুস্তকরূপে নির্ধারিত

শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য

অষ্টম শ্রেণি

রচনা

আবু মুহাম্মদ

মোঃ আবদুল হক

মোঃ তাজমুল হক

জসিম উদ্দিন আহম্মদ

সম্পাদনা

প্রফেসর আ ব ম ফারুক

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড

৬৯-৭০, মতিবিল বাণিজ্যিক এলাকা, ঢাকা-১০০০

কর্তৃক প্রকাশিত।

[প্রকাশক কর্তৃক সর্বস্বত্ত্ব সংরক্ষিত]

প্রথম মুদ্রণ : ডিসেম্বর, ২০০৬

পুনর্মুদ্রণ : জুন, ২০১৪

: জুলাই, ২০১৫

: জুন, ২০১৬

পাঠ্যপুস্তক প্রণয়নে সমন্বয়ক

মেহের নিগার

জরিয়া তুল হাফসা

কম্পিউটার কম্পোজ

গ্রাফিক জোনে

প্রচ্ছদ

সুদর্শন বাছার

সুজাউল আবেদীন

চিত্রাঙ্কন

গাজী মোহাম্মদ মাহমুদুর রহমান চিটো

ডিজাইন

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড

সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

প্রসঙ্গ কথা

শিক্ষা জাতীয় জীবনের সর্বোচ্চমুখী উন্নয়নের পূর্বপর্ক। অত সুত পরিবর্তনশীল বিশ্বের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করে বাংলাদেশকে উন্নয়ন ও সমৃদ্ধির দিকে নিয়ে যাওয়ার জন্য প্রয়োজন সুশিক্ষিত জনশক্তি। তাহা আন্দোলন ও ছাত্রবৃন্দের চেতনায় দেশ গড়ার জন্য শিক্ষাবীর অঙ্গবিস্তার মেধা ও সন্তোষনার পরিপূর্ণ বিকাশে সাহায্য করা মাধ্যমিক শিক্ষার অন্যতম লক্ষ্য। এছাড়া প্রাথমিক স্তরে অর্জিত শিক্ষার মৌলিক জ্ঞান ও দক্ষতা সম্প্রসারিত ও সুসংহত করার মাধ্যমে উচ্চতর শিক্ষার বোধ্য করে তোলাও এ স্তরের শিক্ষার উদ্দেশ্য। জ্ঞানার্জনের এই প্রক্রিয়ার ভিতর দিয়ে শিক্ষাবীর দেশের অর্থনৈতিক, সামাজিক, সংস্কৃতিক ও পরিবেশগত পটভূমির প্রেক্ষিতে দক্ষ ও যোগ্য নাগরিক করে তোলাও মাধ্যমিক শিক্ষার অন্যতম বিবেচ্য বিষয়।

জাতীয় শিক্ষানীতি-২০১০ এর লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যকে সামনে রেখে পরিমার্জিত হয়েছে মাধ্যমিক স্তরের শিক্ষাক্রম। পরিমার্জিত এই শিক্ষাক্রমে জাতীয় আদর্শ, লক্ষ্য, উদ্দেশ্য ও সমকালীন চাহিদার প্রতিফলন ঘটানো হয়েছে, সেই সাথে শিক্ষাবীদের বয়স, মেধা ও গ্রহণ ক্ষমতা অনুযায়ী শিখনফল নির্ধারণ করা হয়েছে। এছাড়া শিক্ষাবীর নৈতিক ও মানবিক মূল্যবোধ থেকে শুরু করে ইতিহাস ও ঐতিহ্য চেতনা, মহান মুক্তিযুদ্ধের চেতনা, শিল্প-সাহিত্য-সংস্কৃতিবোধ, দেশপ্রেমবোধ, প্রকৃতি-চেতনা এবং ধর্ম-বর্ণ-গোত্র ও নারী-পুরুষ নির্বিশেষে সবার প্রতি সমমর্ম্যাবোধ জাগ্রত করার চেষ্টা করা হয়েছে। একটি বিজ্ঞানমনস্ক জাতি গঠনের জন্য জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে বিজ্ঞানের স্বতঃস্ফূর্ত প্রয়োগ ও ডিজিটাল বাংলাদেশের কৃণকল্প-২০২১ এর লক্ষ্য বাস্তবায়নে শিক্ষাবীদের লক্ষ্য করে তৈয়ারি চেষ্টা করা হয়েছে।

নতুন এই শিক্ষাক্রমের আলোকে প্রণীত হয়েছে মাধ্যমিক স্তরের প্রায় সকল পাঠ্যপুস্তক। উক্ত পাঠ্যপুস্তক প্রণয়নে শিক্ষাবীদের সামর্থ্য, প্রবণতা ও পূর্ব অভিজ্ঞতাকে গুরুত্বের সঙ্গে বিবেচনা করা হয়েছে। পাঠ্যপুস্তকগুলোর বিষয় নির্বাচন ও উপস্থাপনের ক্ষেত্রে শিক্ষাবীর সৃজনশীল প্রতিভার বিকাশ সাধনের দিকে বিশেষভাবে পুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। প্রতিটি অধ্যায়ের শুরুতে শিখনফল বৃত্ত করে শিক্ষাবীর অর্জিতব্য জ্ঞানের ইঙ্গিত প্রদান করা হয়েছে এবং বিভিন্ন বাজ, সৃজনশীল প্রশ্ন ও অন্যান্য প্রশ্ন সংযোজন করে মূল্যায়নকে সৃজনশীল করা হয়েছে।

পত্রীক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়টি মূলত সুস্থ দেহ ও সজীব মন এই জীবন নর্পনের উপর ভিত্তি করে প্রণীত। দেশ-বিশ্বের বিভিন্ন মেলামুলা চর্চার ভিতর দিয়ে শিক্ষাবীরা যেন কর্তব্যম সুনাগরিক হিসেবে নিজেকে গড়ে তুলতে পারে সেদিক বিবেচনায় রেখে পাঠ নির্বাচন করা হয়েছে।

একবিংশ শতকের দক্ষীকার ও প্রত্যয়েক সামনে রেখে পরিমার্জিত শিক্ষাক্রমের আলোকে পাঠ্যপুস্তকটি রচিত হয়েছে। শিক্ষাক্রম উন্নয়ন একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া এবং এর ভিত্তিতে পাঠ্যপুস্তক রচিত হয়। সম্প্রতি মৌলিক মূল্যায়ন ও টাই বাউন্ড কার্ডক্রমের মাধ্যমে সংশোধন ও পরিমার্জন করে বইটিকে ত্রুটিমুক্ত করা হয়েছে – যা প্রতিকলন বইটির কর্মমান সংস্করণে পাওয়া যাবে।

পাঠ্যপুস্তকটি রচনা, সম্পাদনা, চিত্রাঙ্কন, নমুনা প্রশ্নাদি প্রণয়ন ও প্রকাশনার কাজে যারা আন্তরিকভাবে মেধা ও শ্রম দিয়েছেন তাঁদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি। পাঠ্যপুস্তকটি শিক্ষাবীদের অনশিত পাঠ ও প্রত্যশিত দক্ষতা অর্জন নিশ্চিত করবে বলে আশা করি।

একেশ্বর নায়ায়ন চন্দ্র সাহা

চেয়ারম্যান

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

সূচিপত্র

অধ্যায়	অধ্যায়ের শিরোনাম	পৃষ্ঠা
প্রথম	শরীরচর্চা ও সুস্থজীবন	১-১১
দ্বিতীয়	স্কাউটিং, গার্ল গাইডিং ও বাংলাদেশ রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটি	১২-২৭
তৃতীয়	স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পরিচিতি ও স্বাস্থ্যসেবা	২৮-৩৫
চতুর্থ	আমাদের জীবনে প্রজনন স্বাস্থ্য	৩৬-৪১
পঞ্চম	জীবনের অন্য খেলাধুলা	৪২-৭৬

প্রথম অধ্যায়

শরীরচর্চা ও সুস্থজীবন

সুস্থ জীবন সকলেরই কাম্য। সুখী ও সুন্দর জীবনের জন্য প্রয়োজন শারীরিক সুস্থতা। শারীরিক সক্ষমতা অর্জনের জন্য আমরা নান ধরনের ব্যায়াম করে থাকি। ব্যায়াম এককি বা দলগতভাবে করা যায়। ব্যায়াম করার ফলে দেহ ও মনের উন্নয়ন সম্ভব হয়। প্রতিদিন নিয়মিত ও পরিমিত ব্যায়াম করলে দেহ কাঠামো সুদৃঢ় ও সবল হয়। তবে একটানা ব্যায়াম করলে শরীরের জীবাণুগুলো ক্ষয়পূরণ করার সময় পায় না। তখন আমরা অবসামগ্রাস্থ হয়ে পড়ি। এই ক্ষয়পূরণ এবং কর্মোদ্যম পুনরুজ্জীবিত করার জন্য পূর্ণ বিশ্রামের প্রয়োজন। বিশ্রাম করলে ক্ষয়প্রাপ্ত জীবাণুগুলো পূর্বাঙ্কশায় ফিরে আসে এবং শরীরের ত্রুটি ও মানসিক অবসাদ দূর হয়। যুম আমাদের শরীর ও মনকে বিশ্রাম দেয়। প্রকৃতপক্ষে যুম আমাদের মস্তিষ্ককে বিশ্রাম দেয়। ভালো যুম হলে শরীর ও মন সতেজ থাকে। শারীরিক সুস্থতার জন্য আমরা সরঞ্জামবিহীন ও সরঞ্জামসহ বিভিন্ন প্রকার ব্যায়াম করি। এছাড়াও আমরা বিভিন্ন অঙ্গলের লোকগীতির মাধ্যমে শারীরিক কसरত করে থাকি। ব্রতচারী নৃত্য শারীরিক কसरতের একটি অন্যতম উদাহরণ। খেলোয়াড়দের এই ধরনের শারীরিক কसरতের মাধ্যমে শারীরিক সুস্থতার সাথে সাথে আনন্দ ও চিত্তবিনোদনের সুযোগ ঘটে।



সমন্বিত ব্যায়াম

এ অধ্যায় পাঠ শেষে আমরা –

- শরীর গঠনে সুস্থতার জন্য ব্যায়ামের প্রভাব বিশ্লেষণ করতে পারব;
- সঠিক নিয়মকানুন মেনে কোন ক্ষেত্রে কোন ব্যায়াম গ্রহণ উপযোগী সে বিষয়ে নিশ্চয়তা নিতে পারব;
- প্রাথমিক জীবনে সহযোগিতামূলক মানোভাব বৃদ্ধি করতে পারব;
- শারীরিক সুস্থতার জন্য বিশ্রাম, যুম ও বিনোদনের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারব;
- ব্যায়ামে অনুসারে বিশ্রাম ও যুমেত গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারব;
- ব্রতচারী নৃত্যের মাধ্যমে শারীরিক কसरত প্রদর্শন করতে পারব;
- সঠিক পদ্ধতিতে যে ক্ষেত্রে যে ব্যায়াম উপযোগী তা অনুশীলন করতে পারব।

পৃষ্ঠ - ১ : শারীরিক সুস্থতার ব্যায়ামের প্রত্যয় : শারীরিক সুস্থতার প্রধান বাহনই হলো ব্যায়াম। ব্যায়াম ছাড়া একজন মানুষের শারীরিক সুস্থতা অশা করা যায় না। ব্যায়াম ও খেলাধুলা শুরুর সেরের বৃদ্ধি ঘটায় না, মনের উন্নতি সাধন করে। কারণ মন ছাড়া সেহ এককভাবে চলতে পারে না, সেহ হচ্ছে মনের অঙ্গার। তাই, 'সুস্থ সেহে সুখের মন'-এটি প্রতিষ্ঠিত প্রধান হিসেবে সমাজ স্বীকৃত। শরীরচর্চায় সেহের প্রতিটি অঙ্গপ্রত্যঙ্গের উন্নতি হয়। কিন্তু মনের উন্নতি কীভাবে হয় তা জানা প্রয়োজন। মনসত্ত্ব একটি বিজ্ঞান। এর কাজ হচ্ছে মনকে নিয়ে। মন কাজ করে কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের মাধ্যমে অর্থাৎ মস্তিষ্ক দ্বারা। প্রতিটি মানুষের সেহের মতেরই অনেকগুলি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ রয়েছে। যেমন- অর্ধশিট, মস্তিষ্ক, ফুসফুস, হৃৎক, বৃক, পাকস্থলী, অগ্ন্যাশয়, মেরুজ্ঞা প্রভৃতি। এর মধ্যে অন্যতম হচ্ছে মস্তিষ্ক। সেহের বিভিন্ন তার নিজ নিজ ক্ষেত্র মোতাবেক কাজ করে, তবে এদের মধ্যে সমন্বয় না থাকলে সেহ অচল হয়ে পড়ে। কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের সাহায্যে সেহের সকল অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কাজের সমন্বয় সাধিত হয়। ব্যায়াম এ সকল অঙ্গের সুখম উন্নতি সাধন করে। তবে এই সকল ব্যায়ামের কার্যক্রম বয়স ও লিঙ্গভেদে নির্দিষ্ট সময়ে ও মাত্রায় পরিচালনা করতে হয়। শিশুর দৈনিক অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বৃদ্ধির সাথে সাথে শরীরচর্চা বা ব্যায়ামের কর্মসূচিরও পরিবর্তন প্রয়োজন। বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে ব্যায়ামের কর্মসূচি সহজ থেকে ক্রমশই কঠিন হবে এবং ক্রমাগত উন্নততর হবে।

কথ - ১ : ব্যায়ামের ফলে শরীরের কোন কোন অংশের কী কী উপকার হয় তা নলে বিস্তৃত হয়ে একটি তালিকা প্রস্তুত করে শ্রেণিতে উপস্থাপন কর।

পৃষ্ঠ-২ : সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম : সরঞ্জাম ছাড়া যে সবসময় ব্যায়াম করা হয়, তাকে সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম বলে। আমরা জিমনাস্টিকের ভাষায় 'ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ' বা খালি হাতের ব্যায়াম বলি। নির্দিষ্ট কোনো উদ্দেশ্য সাধনের জন্য সরঞ্জাম নিয়ে ব্যায়াম করা হয়।

১. **শিট এক্সারসাইজ :** শরীরের গতি বৃদ্ধির জন্য যে ব্যায়াম করা হয় তাকে শিট এক্সারসাইজ বলে। প্রথমে আস্তে আস্তে সৌড়ে শরীর গরম করে নিতে হবে। পরে বিভিন্ন ধরনের ব্যায়ামের মাধ্যমে শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলো ব্যায়ামের উপযোগী হওয়ার পর গতি বাড়ানোর জন্য অল্প দূরত্বে বারবার জোরে সৌড়াতে হবে। যেমন- ২৫ মিটার দূরে একটি দাগ দিতে হবে। শুরুর থেকে ঐ দাগ পর্যন্ত পুরো গতিতে সৌড়াতে হবে। পরে জখিং করে ঘিরে এসে পুনরায় জোরে সৌড়াতে হবে। একভাবে ব্যায়ামের পুরো সময় না থেমে একের পর এক ব্যায়াম করে হাওরাকে আমরা শিট এক্সারসাইজ বলি। অর্থাৎ হাতক্ষণ ব্যায়াম করব ততক্ষণ একনাগাড়ে করে যেতে হবে।

২. **এবচেমিনাল এক্সারসাইজ :** এবচেমিনাল এক্সারসাইজ বলতে তলপেটের ব্যায়াম করাকে বোঝায়। এখন শুরুর তলপেটের মেহ কমানোর জন্য বিশেষ কিছু ব্যায়াম করা হয়, তাকে এবচেমিনাল এক্সারসাইজ বলে। যেমন- লিট আপ, হাউ ওকো লিট আপ, দুই পা শূন্যে উঠু করে রাখা ইত্যাদি।

ক. **লিট আপ :** চিৎ হয়ে শুয়ে দুই হাত মাথার নিচে দিয়ে দুই পা একত্র করে সোজা রাখতে হবে। তারপর মাথা উপর দিকে তুলে বাকটা সম্ভব সামনে ঝুঁকতে হবে। এভাবে একের পর এক শরীর উঠানো করতে হবে। এ ব্যায়াম করার সময় হাঁটু ভাঁজ করা যাবে না।



লিট আপ

- খ. **হাঁটু ভেঙে সিট আপ :** শরীরের অবস্থান সিট অপের মতো শুধু হাঁটু ভেঙে রেখে শরীরের উপরের অংশে উঠানো করতে হবে। এভাবে যত বেশি সিটআপ দেয়া যাবে, তত বেশি পেটের উপকার হবে।



হাঁটু ভেঙে সিট আপ

- গ. **দুই পা শূন্যে ধরে রাখা :** তিত হয়ে শুয়ে মাথার নিচে দুই হাত দিয়ে দুই পা একত্রে ৮ ইঞ্চি শূন্যে তুলে রাখতে হবে। এক মিনিট পর্যন্ত রাখার চেষ্টা করবে। এভাবে বারবার করতে হবে। এ ব্যায়ামগুলোর মাধ্যমে তলপেটের মেদ কমে যায়। এছাড়াও সমবেত ব্যায়াম, চিন আপ, পুশ আপ, পিঠের উপর দিয়ে লাফানো ও মলগত রিপে সবই সরঞ্জামবিহীন ব্যায়ামের অন্তর্গত।



দুই পা শূন্যে ধরে রাখা

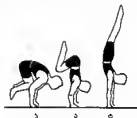
কাজ - ১ : সৈন্যবিন জীখনে সরঞ্জামবিহীন ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।

কাজ - ২ : পিঠ এক্সারসাইজ ঘাট্টে প্রদর্শন কর।

কাজ - ৩ : একডোমিনাল এক্সারসাইজগুলো অনুশীলন করে দেখাও।

পাঠ-৩ : **হ্যান্ড স্ট্যান্ড এবং হেড স্ট্যান্ড :** এ দুটো ব্যায়ামই ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজের ভিতর পড়ে। এ ব্যায়াম করতে কোনো সরঞ্জাম লাগে না। মাটিতেই এ ব্যায়াম করা যায়।

- ক. **হ্যান্ড স্ট্যান্ড (হাতে ভর করে দাঁড়ানো) :** বাহু সোজা রেখে দুই হাতের তালু কাঁধ বরাবর সোজা করে মেঝেতে রাখ। দুই পা সামান্য অগ্রে ও পিছে থাকবে। পিছনের পা প্রথমে উপরে ছুড়ে দেবে ও সাথে সাথে অন্য পা উপরে তুলে একত্রে করে দেবে। কোমরসহ হাঁটু ও পায়ের পাতা সোজা মাথার উপর রাখতে চেষ্টা করবে। কোনো অবস্থাতেই কনুই ভাঁজ হবে না। প্রথমে সেরাশে বা সাহায্যকারীর সাহায্যে এ ব্যায়াম অনুশীলন করবে। ধীরে ধীরে সাহায্যকারী ছাড়াই এ ব্যায়াম অনুশীলন করার চেষ্টা করবে।



হ্যান্ড স্ট্যান্ড

- খ. হেড স্ট্যান্ড (মাথার উপর ভর করে সীড়ানো) : কপাল একটি সামনে ও দুই হাতের তালু কাঁধ বরাবর একটি পিছনে মোকতে স্থাপন কর। দুই হাতের তালু ও কপালকে একটি ত্রিকুণের মতো কর। এবার কোমর সামনের দিকে টেনে কোমরসহ দুই পা উপরে তুলে দাও। দুই পা সোজা করে পায়ের মাথা সোজা (পয়েন্টেড) রাখ। কপাল ও দুই হাতের উপর সমান ভর থাকবে। উঠার সময় মাথা ভিতর দিক দিয়ে সত্যুখে ডিগবাজি দিয়ে উঠে পড়তে হবে।



কম - ১ : হ্যান্ড স্ট্যান্ড সেয়ার কৌশলগুলো ব্যাখ্যা কর।

কম - ২ : হেড স্ট্যান্ড হাটে প্রদর্শন কর।

- পট্ট-৪ : এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকস : মাটি বা গবির উপর মুক্ত হাতে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ব্যায়াম করাকে এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিকস বা শিক্ষামূলক জিমন্যাস্টিকস বলা হয়। শিক্ষার্থীদের বলস ও সিঙ্গেলেসে এ ধরনের ব্যায়ামের কর্মসূচি নির্ধারণ করে অনুশীলন করতে হয়। এ ধরনের ব্যায়ামের আগে শরীরকে ভালোভাবে গরম করে নিতে হয়। ব্যায়াম শুরু করার পূর্বে হাট এবং সরঞ্জামগুলো ভালোভাবে পরীক্ষা করতে হবে যাতে দুর্ঘটনা ঘটানোর আশঙ্কা না থাকে। একজন সাহায্যকারী রাখতে হবে যেন অনুশীলন করার সময় দুর্ঘটনা না ঘটে।



১. হেড স্ট্রিং : শিক্ষার্থীদের উচ্চতা অনুসারে ভলি বগের উচ্চতা নির্ধারণ করতে হবে। ভলি বগের পিছনে একটি মাটি থাকবে। হাটে পড়ার সময় ব্যথা না পায়। একজন সাহায্যকারী থাকবে। সে ভলি বগের মাথার বসে তাকে সাহায্য করবে। শিক্ষার্থীকে ১৫-২০ ফুট দূর থেকে সৌড়ে আসতে হবে। দুই হাত বগের উপর রেখে মাথা বগের সাথে লাগিয়ে দুই হাতের উপর ভর দিয়ে বা থাকা দিয়ে শরীর সুইং

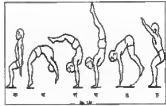
করে দুই পা একত্র করে ল্যান্ডিং করতে হবে। যেহেতু মাথা লাগিয়ে এ ব্যয়ামটি করতে হয়, সেজন্য এর নাম হেড স্প্রিং। যখন হাত দ্বারা পুশ দিবে, তখন সাহায্যকারী প্রয়োজন হলে সাহায্য করবে। কারণ ঐ সময় হাত পিছলে মাথা পিচে পড়ে দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। একতবে একের পর এক সারিবদ্ধভাবে দৌড়ে এসে এ ব্যয়ামটি অনুশীলন করবে।



হেড স্প্রিং

২. **বেক স্প্রিং:** বেক স্প্রিংও ভল্টিং বক্সে করতে হয়। সবকিছু হেড স্প্রিংয়ের মতো। শুধু মাথার পরিবর্তে ঘাড় লাগতে হবে। কাছ থেকে আসতে দৌড়ে এসে ঘাড় বক্সের উপরে রেখে দুই হাতের উপর ভর দিয়ে ল্যান্ডিং করতে হবে।

৩. **হ্যান্ড স্প্রিং:** হ্যান্ড স্প্রিং বক্সে বা করে মাটিতে করতে হবে। হ্যান্ড স্প্রিং করার সময় ৪-৫ ফুট দূর থেকে দুই-তিন স্টেপ নিয়ে দুই হাত মাটিতে রাখার সাথে সাথে মাটিতে পুশ দিয়ে ঘুরে উঠে সোজা হতে হবে। যেহেতু হাতের উপর ভর বা পুশ দিবে উঠতে হয়, সেজন্য একে হ্যান্ড স্প্রিং বলে।



হ্যান্ড স্প্রিং

কাজ - ১ : হেড স্প্রিং দেয়ার কৌশলগুলো করে দেখাও।

কাজ - ২ : বেক স্প্রিং অনুশীলন করে দেখাও।

কাজ - ৩ : হ্যান্ড স্প্রিং এর কৌশলগুলো প্রদর্শন কর।

পঠ-৫ : সরঞ্জামসহ ব্যায়াম : যেকোনো উদ্দেশ্য সামনে রেখে সরঞ্জাম নিয়ে ব্যায়াম করাকে সরঞ্জামসহ ব্যায়াম বলে। সেমন- ক্রাইফিং রোপ, রোমান রিং, ফ্রিজবি, বল পাশিং, বল নিয়ন্ত্রণ, সাইক্লিং ইত্যাদি। সম্পদ শ্রেণিতে ইতিপূর্বে রোমান রিং ও ফ্রিজবি সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে।

১. **ক্রাইফিং রোপ :** দড়ি বা রাশি বেয়ে উপরে উঠাই হলো ক্রাইফিং রোপ। এই ব্যায়াম করার সময় যে রশি ব্যবহার করা হয় তা বেশি মোটা বা খুব ডিকন হবে না। বেশি মোটা হলে ধরতে অসুবিধে হয় আবার ডিকন হলে হাতে বাধা পাওয়ার আশঙ্কা বেশি থাকে। যেকোনো গাছের ডালে রশি বেধে ঝুলা বা বেয়ে উপরে উঠাই হলো ক্রাইফিং। প্রথমে উঠতে অসুবিধে হলে দড়ির মতো মতো গিট দিতে হবে, যাতে গিট ধরে ধরে উপরে উঠা যায়। এ ধরনের ব্যায়ামে হাতের শক্তি বাড়ে।

২. **কল পালিং:** খেলোয়াড়ের সংখ্যা অনুসারে কয়েকটি সারিতে দাঁড় করাতে হবে। প্রত্যেক সারিতে সমান সংখ্যক খেলোয়াড় থাকবে। সকল খেলোয়াড় পা ফাঁক করে দাঁড়াবে। সারির সম্মুখের খেলোয়াড়ের নিকট কল থাকবে। সপ্তকতের সাথে সাথে দুই পায়ের ফাঁক দিয়ে কল পিছনে দিবে। এভাবে কলটি সারির পিছনের খেলোয়াড়ের নিকট যাবে। কল দেওয়া শেষ হলে কল মাথার উপর দিবে পাশ দিয়ে সামনে আসবে যে সারির কল পাস দেয়া আগে শেষ হবে তারা বিজয়ী হবে।

কাজ - ১: ক্রাইমিং রোপের কৌশলগুলো করে দেখাও।

কাজ - ২: গ্রুপে বিভক্ত হয়ে কল পালিং এর কৌশলগুলো প্রদর্শন কর।

পঠ-৬: বিশ্রাম, ছুম ও বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা: শরীর সুস্থ বা ঝাঁকলে মন ভালো থাকে না। ফলে কোনো কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পূর্ণ করা যায় না। কোনো কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পাদন এবং ম্যাজেন্স, জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজন নিজেকে সুস্থ রাখা। শুধু ব্যায়াম করলেই শরীর সুস্থ রাখা যায় না। আমাদের দেহে খাদ্য ও পানির যেমন প্রয়োজন তেমনি বিশ্রাম ও ছুন্মেরও প্রয়োজন রয়েছে। শরীর সুস্থ রাখার জন্য ব্যায়ামের পর শরীর ও মনের বিশ্রাম এবং ছুন্মের প্রয়োজন। চলাফেরা, কাজকর্ম ও ব্যায়ামের পর শরীর পরিশ্রান্ত হয়, শরীরের জীবকোষগুলো ক্লয় হতে থাকে। তখন আমরা অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ি। শরীরের জীবকোষগুলোর ক্লয়পূরণ ও পূর্বাধিকায় ফিরে আসার জন্য বিশ্রামের প্রয়োজন। বিশ্রামে শরীরের ত্রুটি ও অবসাদ দূর হয়। বিশ্রাম ও ছুন্মের পরিবেশ শান্ত ও নির্জন হলে ভালো ছুম হবে এবং সেই ছুমের বিকাশ অব্যাহত থাকবে। ছুন্মের সময় দেহের সমস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গ স্থির হয়ে পূর্ণ বিশ্রামে থাকে এবং শ্বাসপ্রশ্বাস ও হৃদযন্ত্রের কাজ সুশৃঙ্খলভাবে চলতে থাকে।

যখন কোনো ব্যক্তি স্বতঃস্ফূর্তভাবে আনন্দ সহকারে তার সময় কাটায় তাকে চিত্তবিনোদন বলে। খেলাধুলা চিত্তবিনোদনের একটি মাধ্যম। খেলাধুলার মাধ্যমে চিত্তবিনোদন ছাড়াও সমাজে আরও বহু ধরনের বিনোদনের ব্যবস্থা আছে। যেমন- ভ্রমণের মাধ্যমে বিনোদন, সিনেমা, টিভি, নাটক উপভোগের মাধ্যমে বিনোদন, বনভ্রমণের মাধ্যমে বিনোদন, বই পড়ার মাধ্যমে বিনোদন, গায়কতার মাধ্যমে বিনোদন ইত্যাদি। সমাজে বসবাসরত মানুষের মধ্যে ও চিন্তাধারা ভিন্ন হওয়ার বিনোদনের ধারাও ভিন্ন। যে বিনোদনের মাধ্যমে কিছু শেখা যায়, তাকে শিক্ষামূলক বিনোদন বলে। যেমন:

১. **শিক্ষামূলক গ্রন্থাবলি পঠ:** বিভিন্ন ধরনের গ্রন্থ পাঠের সাহায্যে শিক্ষার্থীর জ্ঞান লাভ করতে পারে। কে কী ধরনের গ্রন্থাবলি পঠ করবে তা নিজের ব্যক্তিগত আগ্রহের উপর নির্ভর করে। কেউ গল্পের বই পড়ে, কেউ বইয়ের বই পড়ে, কেউ উপন্যাস বা ক্রীড়া বিষয়ক ম্যাগাজিন পড়ে জ্ঞান লাভ করে থাকে।
২. **টিভি ও কম্পিউটারের অনুষ্ঠানের মাধ্যমে:** বর্তমানে কম্পিউটার ও টেলিভিশনের বহু ধরনের শিক্ষামূলক অনুষ্ঠান দেখানো হয়। তা দেখে শিক্ষার্থীরা জ্ঞান অর্জন ও চিত্তবিনোদন করে থাকে। টিভিতে খেলাধুলা, ম্যাগাজিন শো, বিতর্ক অনুষ্ঠান দেখে এবং কম্পিউটারে বিভিন্ন ধরনের গেম খেলে শিক্ষার্থীরা আনন্দ লাভ করে।
৩. **স্বাস্থ্য ও সংগীত:** অনেক পরিবারের মধ্যে স্বাস্থ্য ও সংগীতজ্ঞানের মাধ্যমে অবসর সময় কাটানোর প্রবণতা দৃশ্য করা যায়। এ ছাড়া শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে স্বাস্থ্য ও সংগীতে অংশগ্রহণ করেও শিক্ষার্থীরা প্রতিভা বিকাশের সুযোগ পায় ও চিত্তবিনোদন করে থাকে।
৪. **ভ্রমণ:** শিক্ষা প্রতিষ্ঠান বন্ধের সময় বা পড়িকা শেষে অনেকে আত্মবিহীনতার বাড়িতে বা বিভিন্ন দর্শনীয় স্থানে দেখতে ভ্রমণকে পছন্দ করে। ভ্রমণের জন্য কেউ কেউ দেশে বা বিদেশের বিভিন্ন ঐতিহাসিক ও দর্শনীয় স্থানে বেড়াতে যায়। কখনো কখনো পরিবারের সবাই মিলে অথবা ক্লাসের সহপাঠি ও শিক্ষকবৃন্দ মিলে বনভ্রমণের জন্য প্রাকৃতিক সৌন্দর্যব্যাখ্যাত স্থান, সমুদ্রতীর, ইতিহাসব্যাখ্যাত দর্শনীয়

স্বাধীনগুলো গ্রহণ করে শিক্ষার্থীরা চিত্রবিনোদনের সাথে সাথে জ্ঞান অর্জন করে থাকে।

কাজ - ১ : খুম ও বিশ্বাসের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা কর।

পঠ - ৭ : বয়স ও শারীরিক গঠন অনুসারে বিশ্বাস ও খুমের চাহিদা : বয়স ও শারীরিক গঠনের উপর বিশ্বাস ও খুমের চাহিদার তারতম্য হয়ে থাকে। যারা শিশু, তাদের খুমের চাহিদা একরকম। যারা কিশোর, তাদের বিশ্বাস ও খুমের চাহিদা ভিন্নতর। এভাবে যুবক ও বয়স্কদের বিশ্বাস ও খুমের চাহিদার পার্থক্য রয়েছে। শৈশবকাল হচ্ছে শিশুর বেড়ে উঠার সময়। এ সময় শিশু যেমন শারীরিকভাবে বৃদ্ধিশীল হয়, তেমনি মানসিক বিকাশও ঘটে, যা তাকে পড়াশুনার প্রতি আগ্রহী করে তোলে। শিশুকে খেলাধুলা করার সুযোগ করে দিতে হবে। খেলাধুলা করার পর কিছু সময় বিশ্রাম নিলে শারীরিক ক্রান্তি দূর হয়। যে সমস্ত শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি বেশি, তারা অল্প পরিশ্রমেই ক্রান্ত হয়ে পড়ে। এদের খুমের প্রয়োজন হয় বেশি। সাধারণত ৯-১০ ঘণ্টা খুমাতে পারলে একটি শিশুর সারাদিনের ক্রান্তি দূর হয়। বয়স অনুসারে নিচে খুমারের একটি চার্ট দেয়া হলো -

১. ৫ থেকে ৭ বছর বয়স পর্যন্ত খুমের প্রয়োজন ১০-১১ ঘণ্টা।
২. ৮ থেকে ১১ বছর বয়স পর্যন্ত খুমের প্রয়োজন ৯-১০ ঘণ্টা।
৩. ১২ থেকে ১৪ বছর বয়স পর্যন্ত খুমের প্রয়োজন ৮-৯ ঘণ্টা।
৪. ১৫ বছরের উর্ধ্ব বয়স পর্যন্ত খুমের প্রয়োজন ৬-৮ ঘণ্টা।

উপরোক্ত চার্ট অনুযায়ী সময়মতো খুমাতে যাওয়া এবং খুম থেকে উঠার পরামর্শ দিতে হবে।

কাজ - ১ : বিভিন্ন বয়সের শিক্ষার্থীদের খুমের চাহিদা বিশ্লেষণ কর।

কাজ - ২ : বয়সভেদে খুমের একটি চার্ট প্রস্তুত করে প্রেক্ষিক্ষে ব্যুটিয়ে রাখ।

পঠ - ৮ : ত্রুটিপূর্ণ নৃত্য : গানের তালে তালে নাচের মাধ্যমে মনের ভাব প্রকাশ করতে সকলেই পছন্দ করে। আমাদের দেশীয় ঐতিহ্যে লালিত আঞ্চলিক নৃত্যের মাধ্যমে সহজেই আনন্দের সাথে সৈহিক ব্যায়াম ও অঙ্গ-তলিয়ার প্রদর্শন করা যায়। বাংলাদেশের জনপ্রিয় আঞ্চলিক নৃত্যগুলোর মধ্যে লড়ি নৃত্য অন্যতম। শিক্ষকদের তত্ত্বাবধানে ছাত্র-ছাত্রীরা সহজেই এই নৃত্যগুলো অনুশীলন করতে পারে। এর মাধ্যমে বিভিন্ন শারীরিক কসরত ও মানসিক আনন্দ পাওয়া যায়।

লড়ি নৃত্য :

সংগন- খেলার মঠ, সরঞ্জাম-একটি বাঁশের লড়ি ও ঢোল।

তাল- কা, কা কা, কা তা তা।

লড়ি নৃত্যে কয়েকটি স্তর রয়েছে।

ক. ঝুঁপায়ার পদিশন খ. পায়তারা গ. নৌকাবাঁচ ঘ. সবাঙ. মানুষ পেতা চ. বিজয়।

১. ঝুঁপায়ার পদিশন : খেলোয়াড়রা বাম হাতে লড়ি নিয়ে সোজা অঙ্গশাখ দাঁড়াবে। লড়ির মাথা ৭-৮ ইঞ্চি বাস রেখে ধরতে হবে। লড়ির শেষ মাথা বাঁটির দিকে থাকবে। অর্ধশ পরবর্তী কার্যক্রম করার জন্য প্রস্তুত থাকবে।
২. পায়তারা : সোড় সংখ্যার খেলোয়াড়রা দু'ফাইলে দাঁড়াবে বা লাইনে দাঁড়াবে। বাজনার তালে তালে ফাইলগুলো ভাবল মার্চ করে অরম্ভ স্থানে ফিরে আসবে।

৩. **বৌদ্ধাধিষ্ট :** ১ম সংকেতে বাজনা বাজতে শুরু করবে। ২য় সংকেতে খেলোয়াড়রা ডান হাত ঘুরা লড়ির মাথা ধরে একটানে ডান দিক দিয়ে ঘুরিয়ে কাঠি পিঠের উপর রাখবে। বাম হাত দিয়ে কাঠির নিচ গ্রাস্ত ধরে কাঠির সাহায্যে পিঠে চাপ দিবে। ৩য় সংকেতে ছোট লাফ সহকারে বাম পা সামনে ও ডান পা পিছনে যাবে। উভয় হাঁটু সামান্য ভাঁজ করে সামনে ঝুঁকে থাকবে। ৪র্থ সংকেতে বৌদ্ধাধিষ্ট দুপে দুপে পা দুটি সামনে ও পিছনে নিয়ে অগ্রসর হতে থাকবে। ৫ম সংকেতে নির্দিষ্ট সীমারেখায় পৌঁছাম্যে পূর্বের জায়গায় ফিরে আসবে। ৬ষ্ঠ সংকেতে আরম্ভ রেখায় এসে নাড়তে থাকবে। ৭ম সংকেতে নাড় বন্ধ হবে। ৮ম সংকেতে লড়ি পিঠ থেকে টেনে এনে হুঁশিয়ার পজিশনে আসবে।
৪. **সঞ্চ :** ১ম সংকেতে খেলোয়াড়রা ডান হাত নিয়ে বাম দিকের লড়ির এক গ্রাস্ত ধরে একটানে ঘের করে জাদুর উপর দুই হাত দিয়ে ধরে দাঁড়াবে। ২য় সংকেতে লড়িসহ বাম হাত সোজা করে উপর উঠাবে এবং সেদিকে তাকাবে। ডান পা বাম পায়ে উপর আড়াআড়ি রাখবে। ৩য় সংকেতে সব দল এভাবে নাড়তে নাড়তে সামনের দিকে অগ্রসর হবে। নির্দিষ্ট স্থানে পৌঁছালে সব দল ঘুরে পূর্বের জায়গায় ফিরে এসে নাড়তে থাকবে। ৪র্থ সংকেতে নাড় থামবে। ৫ম সংকেতে হুঁশিয়ার পজিশনে চলে যাবে।
৫. **মাদুখ পোতা :** ১ম সংকেতে ডান হাত দিয়ে লড়ির মাথা টেনে এনে মাথা কলমের মতো করে ধরে পিঠের সাথে রাখতে হবে। ২য় সংকেতে ডান পা বাম দিক ঘুরে শরীর খাঁচা করে সামনে ঝুঁকতে হবে। হাত ও পায়ে বিটি একসাথে হবে। এভাবে নাড়তে নাড়তে একটি বৃত্ত করতে হবে। বাকি দল থাকবে ততটি বৃত্ত হবে। ৩য় সংকেতে নাড় থামবে। ৪র্থ সংকেতে লড়ি ঘুরিয়ে শরীরের পিছনে অর্থাৎ পিঠের উপর রাখতে হবে। ডান হাত কান বরাবর লড়িসহ ঝুঁক থাকবে।
৬. **বিজয় :** ১ম সংকেতে পায়ে তলের সাথে মাথা সামনের দিকে সামনে ঝুঁকবে। এভাবে এক জায়গায় দাঁড়িয়ে নাড়তে থাকবে। ২য় সংকেতে সাইতে ঘুরে ঘুরে নাড়তে থাকবে। ৩য় সংকেতে নাড় থেমে যাবে। ৪র্থ সংকেতে সবাই এক লড়ে ডান দিক ঘুরে দাঁড়াবে। ৫ম সংকেতে লড়ি হুঁশিয়ার পজিশনের অবস্থায় নিয়ে আসবে।

লড়ি নৃত্যের গান

চলু	কোন্ডাল ঢালাই
তুলে	মনের বালাই
ঝেড়ে	অলস মেজাজ
হবে	শরীর কালাই।
যত	ব্যায়ির বালাই
বলবে	পালাই পালাই
গেটে	বিনের কুলায়
খাব	খীর আর হালাই।

এ ছাড়া আরও বহু লোকগীতি রয়েছে, যা ছাড়া আমরা শারীরিক কসরতের মাধ্যমে অনেকলাভ করতে পারি।
যেমন- জরি, সারি, বাউল ইত্যাদি। নিচে কয়েকটি লোকগীতির নমুনা দেওয়া হলো-

১. সারি গান

আরে ভালো ভালো ভালোর ভাই
 আরে ও ও আহা বেশ ভাই
 আমরা আলার নামটি লইয়ারে ভাই
 আমরা লইচা লইচা সবাই লাই
 আরে শোন কান শোন কান মোমিন ভাই
 আমরা বেয়ানপির মাপটি চাই ।

২. সারি গান

ও কাইয়ে ধান খইলরে
 খেদানের মানুস নাই
 খাওয়ার বেলায় আছে মানুস
 কামের বেলায় নাই
 কামের বেলায় নাই
 কাইরে ধান খইলরে ।
 ওরে হাত পাও খাকিতে জোরা
 অবশ হইয়া বইলি,
 কাইরে না খেদায়ে জোরা
 খইবার বসিলি
 কাইরে ধান খইল রে ।
 ওরে ও পাড়াতে গাটা নাই পুতা নাই
 মরিচ বাটে ধালে,
 তারা খইল তাড়াকাড়ি
 আমরা মরি খালে
 কাইয়ে ধান খইল রে ।

দলীয় কাজ - ১ : করেজন শিক্ষার্থী লিডি নৃত্য মাঠে প্রদর্শন করে দেখাও ।

অনুশীলনী

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন

১. কোন ব্যায়াম করতে হলে সরঞ্জামের প্রয়োজন হয়?

ক. হেড স্ট্যান্ড

গ. হেড সিং

খ. হ্যান্ড সিং

ঘ. হ্যান্ড স্ট্যান্ড

২. কোন ব্যায়াম করার সময় একজন সাহায্যকারীর প্রয়োজন?

ক. হেড সিং

গ. হেড স্ট্যান্ড

খ. হ্যান্ড সিং

ঘ. হ্যান্ড স্ট্যান্ড

৩. সবচেয়ে বেশি ঘূমের প্রয়োজন হয় কাদের?

ক. শিশু

গ. যুবক

খ. কিশোর

ঘ. বয়স্ক

৪. এন্ডোমিনাল এন্ডারসাইজে শরীরের কোন অংশের মেদ কম?

ক. বাহুর

গ. সিতম্বের

খ. উরুর

ঘ. তলপেটের

৫. প্রাত্যহিক ব্যায়ামকে কার্যকর করতে প্রধান ভূমিকা পালন করে নিম্নের কোনটি?

ক. বিশ্রাম ও ঘুম

গ. চিন্তাবিনোদন

খ. খেলাধুলা

ঘ. নির্মল পরিবেশ

৬. পারীৱিক সুস্থতার প্রধান বাহন কোনটি—

ক. প্রাত্যহিক ব্যায়াম

গ. আর্থিক সম্বলতা

খ. পরিমিত খাবার

ঘ. নিয়মিত চিকিৎসা

নিচের টীকণকটি পড়ে ৭ ও ৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।

মেধা অষ্টম শ্রেণির ছাত্রী। ঘুম ঘুম ওষে তার যা সকল সাতটার তাকে বিদ্যালয়ে নিয়ে যায়। বিদ্যালয় থেকে ফিরে গল শেখা, ছবি আঁকা, আরবি পড়া আর বাড়ির কাজ করতে করতে সারাটা দিন লেগে যায়। ঘুমাতে ঘুমাতে রাত ১১টা বেজে যায়। এভাবে কিছুদিন পর মেধা স্লেপ অসুস্থ হয়ে পড়েছে। কারণে সাথে মেশার সুযোগ না পাওয়ার পড়ালেখা তার কাছে এখন বিরক্তিকর মনে হয়।

৭. মেধার কাছে পেছাপড়া বিরক্তিকর মনে হওয়ার কারণ —

i. পিতা-মাতার অসচেতনতা

ii. বয়স অনুপাতে বেশি পরিশ্রম করা

iii. পাঠ্যসূতকের বিষয়বস্তু কঠিন

নিচের কোনটি সঠিক?

ক. i. ও ii

গ. ii ও iii

খ. i ও iii

ঘ. i, ii ও iii

৮. মেধার শারীরিক লক্ষ্যমতা বৃদ্ধি করতে গিয়ে কোনটি?

ক. পুষ্টিকর খাবার

গ. প্রয়োজনীয় বিশ্রাম ও ঘুম

খ. নিয়মিত শরীরচর্চা

ঘ. সহপাঠীদের সাথে খেলাধুলা

নিচের উদ্দেশ্যটি পড়ে ৯ ও ১০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও।

প্রধান শিক্ষক জামাল সাহেবের মেন বেড়ে যাওয়া শারীরিক শিক্ষার শিক্ষকের পরামর্শে এক ধরনের ব্যায়াম করেন। এতে তার মেন উল্লেখযোগ্য পরিমাণে কমে যায়। এতে তিনি বিদ্যালয়ে অধিক সময় থেকে শিক্ষকদের ক্লাসরুম মনিটরিংয়ে যাকতীয় কর্মকাণ্ডে আগের চাইতে বেশি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করতে লাগলেন।

৯. জামাল সাহেবের ব্যায়ামটি কোন ধরনের?

ক. সিড এজারসাইজ

গ. এডুকেশনাল জিমন্যাস্টিক্স

খ. এবলোভমিনাল এজারসাইজ

ঘ. সরঞ্জামসহ ব্যায়াম

১০. উক্ত ব্যায়ামের কলে জামাল সাহেবের কী উপকার হয়?

ক. হাড়ের শক্তি বাড়ে

গ. দৈনিক কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়

খ. পায়ে শক্তি বাড়ে

ঘ. পেটের পেশীর শক্তি বৃদ্ধি পায়

সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন

১. পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুম সূস্থ থাকতে সহায়তা করে-ব্যাখ্যা কর।
২. “সূস্থ সেহে সুন্দর মন”- উক্তিটি ব্যাখ্যা কর।
৩. এবলোভমিনাল এজারসাইজ সুলভ শরীরের গতি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে-মতামত দাও।
৪. বোলাহলদূর্ণ পরিবেশ সূস্থ সেহ ও মনের বিকাশকে বাধাগ্রস্ত করে-ব্যাখ্যা কর।
৫. যত ব্যাধির বালাই
কলাবে পলাই পলাই- কীভাবে? ব্যাখ্যা কর।

দ্বিতীয় অধ্যায়

স্কাউটিং, গার্ল গাইডিং ও বাংলাদেশ রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটি

স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং বিশ্বব্যাপী একটি অরাজনৈতিক সমাজসেবামূলক যুব আন্দোলন। পৃথিবীর প্রায় সব দেশেই স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিংয়ের কার্যক্রম প্রচলিত। বৃটিশ সেনাবাহিনীর ডকোলাইন লেফটেন্যান্ট জেনারেল রবার্ট স্ট্রিফেনশন মিষ লর্ড ব্যাডেন পাওয়েল ১৯০৭ সালে স্কাউটিং এবং ১৯১০ সালে গার্ল গাইড প্রবর্তন করেন। স্বাধীনতার পর ১৯৭২ সালে বাংলাদেশে বয়েজ স্কাউট গঠিত হয়। বর্তমানে ছেলে মেয়ে উভয়ই অংশ গ্রহণ করে সোজা এর নাম হয়েছে বাংলাদেশ স্কাউট সমিতি। এটি ১৯৭৪ সালে আন্তর্জাতিক স্কাউট সমিতির অনুমোদন পায়। রেড ক্রিসেন্ট আন্দোলন একটি আন্তর্জাতিক মানবতাবাদী আন্দোলন। যার মাধ্যমে জাতি, ধর্ম, বর্ণ নির্বিশেষে সকল কিছুর উর্ধ্বে থেকে মানুষের জীবন ও সুস্থ্যতা নিশ্চিত করার লক্ষ্যে কাজ করছে। পূর্বের শ্রেণিতে স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং কী? এর ইতিহাস, মূলমন্ত্র, প্রতিজ্ঞা, লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য এবং এর কর্মসূচী সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে।



মেম্বারশীপ ব্যাজ



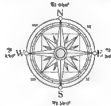
ট্রেনারহুট ব্যাজ

এ অধ্যায় পাঠ শেষে আমরা—

- হাইকিং করা ও প্রজেক্টের নিয়মাবলি বর্ণনা করতে পারব;
- নেতৃত্বদান ও মানবসেবায় স্কাউটিং, গার্ল গাইডিং ও বাংলাদেশ রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটির পুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারব;
- স্কাউটিং, গার্ল গাইডিং ও বাংলাদেশ রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটির মধ্যমে অব্যবহৃত প্রতি শ্রম্য প্রদর্শনের মনোভাব অর্জন করতে পারব;
- প্রাথমিক চিকিৎসা / চিকিৎসার প্রভাব বিশ্লেষণ করতে পারব;
- দৈনন্দিন জীবনের ছোটখাটো দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা করতে পারব।

পৃষ্ঠ-১ : হাইকিং ও গ্রেজের তৈরি : হাইকিং শব্দের অর্থ উদ্দেশ্যমূলক প্রযত্ন। যেকোনো পথ নির্দেশিকা অনুসরণ করে নির্দিষ্ট গন্তব্যের উদ্দেশ্যে স্কাউট ও গার্ল গাইড পায়ে হেঁটে ভ্রমণ এবং ভ্রমণকালে পথিমধ্যে আশপাশের পরিবেশ ও প্রকৃতি পর্যবেক্ষণ করবে। সমারপত একাকী, দুইজন অথবা একটি উপদল হাইকিংয়ে অংশগ্রহণ করতে পারে। হাইকিংয়ে এক বা একাধিক রাত বাইরে কাটাতে হয়। হাইকিং এর মাঝে মাঝে প্রতিবন্ধকতা বা টেনশন করে স্কাউট ও গার্ল গাইড প্রশিক্ষণ অনুশীলন করা যায়। হাইকিংয়ের মাধ্যমে বিশেষ করে প্রকৃতি পর্যবেক্ষণ, মানচিত্র অংকন, অনুসরণ চিহ্ন, ক্যাম্পে স্থাপন, ফিল্ডবুক তৈরি, কোড এন্ড সাইফার, সামাজিক জরিপ, রান্না ও অন্যান্য বিষয়সমূহ শিখানো বা অনুশীলন করা সম্ভব। নির্দিষ্ট স্থানে পৌঁছে তাঁবু খাটানো, রান্না করা, খাওয়া, সামাজিক জরিপ, তাঁবু জলসা (Campfire), নিদ্রা ঘাওয়া এবং হাইকিং শেষ করে আসার সময় জমির মালিক বা প্রতিষ্ঠান প্রদানের নিকট থেকে বিদায় নিয়ে ক্যাম্পে পৌঁছে রিপোর্ট করতে হয়। হাইকিং পরিপূর্ণের এবং কষ্টের কাজ হলেও এটি যেমন আনন্দের, তেমনি শরীরের জন্যও উপকারী। এটি একটি উদ্ভীর্ণনাত্মক চিত্তবিনোদন ও শিক্ষামূলক কর্মসূচি। এর মাধ্যমে স্কাউট ও গার্ল গাইডেরা প্রাকৃতিক পৌন্দর্য দ্বারা তাদের মনকে উদার করে তোলে।

পৃষ্ঠ-২ : ক্যাম্প : ক্যাম্পে একটি দিক নির্ণয়কারী যন্ত্র। ক্যাম্পাসের মাঝে একটি কঁটা থাকে। যন্ত্রটি যেমিকে ঘুরানো যাক না কেন কঁটার দৃশ্য উত্তর দিকে চলে আসবে। কোনো অজানা যায়গার গেলে বা রাতের অন্ধকারে দিক হারিয়ে ফেললে ক্যাম্পাসটি সঠিক দিকের নির্দেশনা দেয়।



ক্যাম্পাসের ছবি

মানচিত্র : হাইকিং এর নির্দিষ্ট স্থানে পৌঁছাতে রাস্তার উভয়দিকে যে সমস্ত ভিনিয় দেখা ও অতিক্রম করা হয় তার একটি চিত্র তুলে ধরাই হল হাইকিং এর মানচিত্র। রাস্তার বসে যাপণ আকর দরকার হয়না। সংক্ষেপে খুঁটিনাটির বিবরণ যেমন— বিন্যাস, মসজিদ, হাটবাছার, বনজঙ্গল, পুকুর, পাকা রাস্তা, উঁচু জায়গা ইত্যাদির সংখ্যা ও দূরত্ব স্কাউট/গাইডদের ফিল্ডবুক সিকে রাখবে। পরে ক্যাম্পে ফিরে বিস্তারিত বর্ণনা দিয়ে মানচিত্র অংকন করবে।

পেট্রোল সিস্টেম এক কর্মসূচি প্রারম্ভ

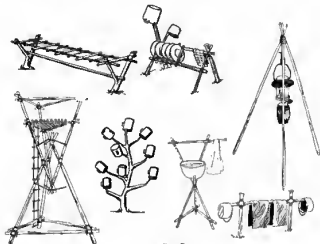
পেট্রোল সিস্টেম : পেট্রোল সিস্টেম লর্ড ব্যাডেন পাওয়েল প্রথমে ভারতে প্রচলন করেন। প্রথমে তিনি গল্প বাস্ক সৈনিকদের মাঝে পেট্রোল সিস্টেমে স্কাউটিং এর শিক্ষাদান করেন। এরপর এই পদ্ধতি পৃথিবীর সব স্কাউট ও গাইড দলের মধ্যে প্রচলন করা হয়। ছোট ছোট উপদলে ভাগ হয়ে কাজ করাকে পেট্রোল সিস্টেম বলে।

পেট্রোল সিস্টেমের প্রধান উদ্দেশ্য হচ্ছে মেয়েদেরকে নিজ দায়িত্ব সম্পৃক্তে সচেতন করে তোলা। এই পদ্ধতির মাধ্যমে প্রতিটি স্কাউট বা গাইড কোম্পানি পর্যায়ে তার মতামত পৌঁছাতে পারে এবং তারা তাদের নিজ পেট্রোলে নিজেদের সুবিধা অনুযায়ী কোম্পানির কার্যক্রম পরিচালনা করে এক পরিকল্পনা বাস্তবায়ন করে।

কর্মসূচী প্রণয়ন : হাইকিংয়ের মান সম্পূর্ণভাবে পরিকল্পনার উপর নির্ভর করে। উপদল (পেট্রোলের) মিটিংয়ের সিদ্ধান্ত অনুসারে হাইকিংয়ের আগের অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে কর্মসূচী প্রণয়ন করা উচিত। উপদল (পেট্রোলের) নেতৃত্বে পরিবহনের সিদ্ধান্ত অনুসারে গ্রুপ স্কাউট বা গাইড কাউন্সিলের সুপারিশক্রমে হাইকিংয়ের কর্মসূচী প্রণয়ন করতে হয়। সর্গশ্রুতি থানা স্কাউট বা গাইড কমিশনারের অনুমতি অবশ্যই থাকতে হবে।

১. চূড়ান্ত প্রস্তুতি নেয়ার পূর্বে সকল কর্মসূচীকে একবার পর্যালোচনা বা যাচাই করে সংযোজন বা বিয়োজন করা আবশ্যিক।
২. স্থান নির্বাচনের ক্ষেত্রে ইউনিট লিডারকে দূরত্ব, সুখম পথ, পোশাক ও খাদ্যের পনির সুব্যবস্থা, জায়গার অবস্থা, বাজারের নৈকট্য, ডাক্তারখানা, কর্মসূচী বাস্তবায়নের উপযোগী প্রাকৃতিক পরিবেশ, দুর্ঘটনাপূর্ণ আবহাওয়ার বিরুদ্ধে আশ্রয়স্থল ইত্যাদি সতর্কতার সঙ্গে বিবেচনা করতে হবে।
৩. ইউনিট লিডারকে ট্রেনিং সিডিউল তৈরি করে প্রশিক্ষণের সরঞ্জাম সেপাঙ্ক করতে হবে।
৪. নির্বাচিত স্থানের মালিকের বা প্রতিষ্ঠান প্রণয়নের অনুমতি এবং স্কাউট বা গাইডদের অতিভাবকের সম্মতি নিতে হবে।
৫. স্বাস্থ্য পরীক্ষা করে দুর্বলদের বাস নিতে হবে।
৬. কখন শুরু হবে, কত দিন থাকতে হবে এবং কখন শেষ হবে পূর্বের তা নির্ধারণ করতে হবে।
৭. কর্মসূচী বাস্তবায়নের জন্য একটি বাজেট তৈরি করতে হবে। বাজেট তৈরিতে অবশ্যই মিডিয়ায়িতার নীতি অবলম্বন করতে হবে।
৮. প্রয়োজনীয় সংখ্যক প্রশিক্ষক, কোয়টারি মাস্টার, প্রাথমিক প্রতিবিধানকারী ও স্যানিটারি পরিবেক্ষণকারী নিয়োগ করতে হবে।
৯. শুকনো জ্বালানি কাঠ ও সুখম খাদ্য বাজেট অনুসারে কিনতে হবে।
১০. পূর্বের স্যানিটেশন ব্যবস্থা করে রাখতে হবে।
১১. পথ সংকেত, কম্পাস রিডিং, মানচিত্র অংকন ও পঠন, তাঁনু খাটানোর কৌশল, রান্না করা, সাঁতার, পাইওনিয়ারিং, প্রাথমিক প্রতিবিধান, উদ্ভাবকাজ, রাস্তার চলার নিয়ম ইত্যাদি সম্বন্ধে ধারণা দিতে হবে।
১২. সোজা হয়ে স্কাউট কন্ডম (২০ কন্ডম হাঁটা ও ২০ কন্ডম সৌভাগ্য) হাঁটতে হবে। প্রতি দুই মাইলে ৫ মিনিট বিশ্রাম করতে হবে।

উল্লিখিত বসবাসের সময় নিজেদের হালপত্র গুছিয়ে রাখার জন্য গ্যাজেট তৈরি করতে হয়। বাঁশ, খামের ডাল ও দড়ি দিয়ে এসব গ্যাজেট তৈরি করা হয়। দড়ির সাহায্যে বিভিন্ন লোহা বাঁধতে পারা এবং তা সঠিক ভাবে প্রদর্শন করতে পারার নাম পাইওনিয়ারিং। বর্তমান যুগ উন্নত প্রযুক্তির যুগ। এই উন্নত প্রযুক্তির যুগে প্রকৌশলের মাধ্যমে হাইকিং ও পাইওনিয়ারিং প্রকৌশল প্রদর্শন করে শিক্ষার্থীদের শিক্ষাদানের ব্যবস্থা করা যায়। এতে হাইকিং ও পাইওনিয়ারিং সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা সশব্দ ধারণা লাভ করবে।



গ্যালিগুলির ছবি

কাজ - ১ : হাইকিং ও প্রজেক্ট তৈরির কর্মসূচি লিখ।

কাজ - ২ : প্রেক্ষিতকে একজন গাইড বা স্কাউট মডির সঠিক পেরো ব্যবহার করে বাঁশ ও কাঠের টুকরা নিয়ে গ্যালি তৈরি করে দেখাও।

পটভূমিকা : নেতৃত্বদান ও মানবসেবায় স্কাউটিং ও গার্ল গাইডিং : মানুষ পৃথিবীর যেখানেই বাস করুক না কেন দলবদ্ধভাবে বাস করার চেষ্টা করে। এভাবেই গড়ে উঠে সমাজ। সমাজে বাস করাই হলো মানুষের বৈশিষ্ট্য। সে যে সমাজে বাস করে, সেই সমাজের মঙ্গলের জন্য চেষ্টা করে। সমাজ পড়াশুনার ক্ষেত্রে পড়ার আবার প্রায়োগিক ক্ষেত্রে পড়ার। যে সমাজেই বাসবাস করুক না কেন, সমাজের পরিবেশ সুন্দর করা সকলের দায়িত্ব। যেমন- একটি পুকুর পরিষ্কার আছে অথচ আরেকটি পুকুর কুত্রিশোনার ভয়া। অপরিষ্কার পুকুরটি কুত্রিশোনা পরিষ্কার না করার যে মশা হয়, সে মশা সকলের জন্য ক্ষতিকর। যদি উদ্যোগ নিয়ে সকলের সহযোগিতায় ঐ পুকুরের কুত্রিশোনা পরিষ্কার করা যায়, তবে সেই পুকুরের পানি ভালো থাকবে, ভালোভাবে মাছ চাষ করা যাবে আবার মশার জন্ম বন্ধ হবে। একইভাবে বাজারে বাবার রাস্তাটি বর্ষা বা কোনো কারণে হয়েছিল নষ্ট হয়ে গেছে। সকলের সহযোগিতায় রাস্তাটি মেরামত করে চলার উপযোগী করতে হবে। এভাবে সমাজে ছোট ছোট উন্নয়নমূলক কাজের মাধ্যমে নিজেকে বড় কাজ করার জন্য তৈরি করা যায়। সমাজের কল্যাণের জন্য এ ধরনের অনেক কাজ করার আছে। এ ধরনের কাজকে সেবামূলক কাজ বলে।

স্কাউটিং এবং গার্ল গাইডের মূলমন্ত্রই হচ্ছে 'সেবা'। এই সেবা হতে পারে আত্মসেবা, সমাজের সেবা ও মানবসেবা। আত্মসেবার অর্থ একজন আত্মনির্ভরশীল মানুষ হিসেবে নিজেকে গড়ে তোলা। শ্রম, বুদ্ধিমত্তা ও চেষ্টায় নিজেকে সুপ্রতিষ্ঠিত ও উপযুক্ত করে গড়ে তোলাই আত্মসেবার মূল লক্ষ্য। নিজে আত্মনির্ভরশীল না হতে পারলে অন্যের সেবা বা ভালো বৃহত্তর কাজই করা সম্ভব নয়। অতএব নিজেকে এমনভাবে গড়ে তুলতে হবে, যাতে একজন স্কাউট ও গার্ল গাইড সমাজের সাধারণ মানুষের বৃহত্তর কল্যাণের জন্য আত্মনিয়োগ করতে পারে। প্রত্যেক স্কাউট ও গার্ল গাইড সমাজের সদস্য হিসেবে পরিবার ও সমাজের কথা চিন্তা করে। তাই নিজের পরিবারের মা, বাবা, ভাই, বোনের প্রতি সব সময় তার করণীয় মর্যিত্ব পালনের চেষ্টা করে। আত্মাড়া সমাজের বৃন্দ, পঞ্চা, প্রতিবন্দী, নারী, শিশু, অসুস্থ ও অসহায় মানুষের সেবার আত্মনিয়োগ করে থাকে। সমাজে সেব্যবোধী যতগুলো প্রতিষ্ঠান আছে, তার মধ্যে প্রক্টর প্রতি আনুগত্য ও শ্রদ্ধার, সং ও সভ্যবাদিতার, জীবের প্রতি মর্যাদা, চিন্তা-চেতনা ও কর্তব্যপরায়ণতায় স্কাউট ও গার্ল গাইড আদর্শ প্রতিষ্ঠান। স্কাউট ও গার্ল গাইডের মূলমন্ত্র হচ্ছে 'সদা প্রস্তুত'। প্রত্যেক স্কাউট ও গার্ল গাইড অন্যের সেবার জন্য বা যেকোনো ভালো কাজ করার জন্য সব সময় প্রস্তুত থাকে। 'সদা প্রস্তুত' -এর ইংরেজি হলো 'Be Prepared' এর অর্থ হতে পারে 'যেকোনো উদ্দেশ্য, অসম সাহসিকতা নিরে, দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হয়ে, সহিকুতার সাথে, স্বপ্নের মতো করে, নিজেকে অন্যের প্রয়োজনে উৎসর্গ করা।' 'প্রতিদিন কারো না কারো উপকার করা' -এটা হচ্ছে স্কাউট ও গার্ল গাইডদের স্লোগান। ইংরেজিতে বলা হয়, 'Do a good turn daily'. এটা স্কাউট ও গার্ল গাইডদের একটি বৈশিষ্ট্যও বটে। এই স্লোগান স্কাউট ও গার্ল গাইডদের প্রতিজ্ঞার একটি অংশ হওয়ায় এর গুরুত্ব অনেক। প্রতিদিন বিভিন্নভাবে এই স্লোগানকে বাস্তবায়িত করা যায়। যেমন-

কারো চিঠি লিখে দেওয়া।

কারো চিঠি পোস্ট করে দেওয়া।

ডাকটিকেট কিনে এনে দেওয়া।

স্কাউটকে বাজার করে দেওয়া।

কারো কিছু হারিয়ে গেলে খুঁজে দেওয়া।

অস্থিরে রাস্তা পার হতে সাহায্য করা।

খুঁড়ে পোককে এগিয়ে দেওয়া।

পথ থেকে ইট, পাথর, কাঁটা, কলার খোসা তুলে ফেলা।

পথের গর্ত করে দেওয়া।

শিশুকে রাস্তা পার হতে সাহায্য করা।

মুসল্লিদের ওয়ুয পানি এনে দেওয়া।

মসজিদ খুয়ে দেওয়া।

পঞ্চচারীকে পথ দেখিয়ে দেওয়া।

কাটিকে বাসা খুঁজে পেতে সাহায্য করা।

কপড়া-বিবাহ খামিতে দেওয়া।

কেউ আহত হলে হাসপাতালে নেওয়া।

লাশ নাফনে সাহায্য করা।

কাটিকে প্রাথমিক চিকিৎসা দেওয়া।

পশু-পাখিকে অভয়চার থেকে বাঁচানো।

কাটিকে গাড়িতে চড়তে সাহায্য করা।

বন্যার সময় ত্রাণকার্কে যোগদান করা।

কড়-বিশ্বসত বা আগুন লাগা এলাকার ত্রাণকার্কে অংশগ্রহণ করা।

এভাবে গ্রেট হোক, বড় হোক যেকোনো কাজ করে মানুষের সেবা করাই স্কাউট ও গার্ল গাইডের প্রোগ্রামের মূল উদ্দেশ্য। এই কাজের মধ্য দিয়ে সোভিয়েত যুগাবলি অর্জিত হয়।

কাজ-১ : ২টি সোমাদুলক কাজের বর্ণনা লিখ।

কাজ-২ : প্রতিদিন কী কী কাজে কাজ করা যায় তা গ্রেটদের লিখে প্রেরিককে টিকিয়ে রাখ।

পট-৪ : রেড ক্রস ও রেড ক্রিসেন্টের জন্ম ও ইতিহাস : ১৮৫৯ সালের ২৪ এ জুন উত্তর ইতালির সলফেরিনো নামক স্থানে ফ্রান্স ও অস্ট্রিয়ার মধ্যে এক ভয়াবহ যুদ্ধ সংঘটিত হয়। মাত্র ১৬ বছর এই যুদ্ধে প্রায় চত্বিশ হাজার সৈন্য হতাহত হয়। আহত সৈন্যরা বিনা চিকিৎসায় যুদ্ধক্ষেত্রেই উদ্ভূত প্রান্তরে মৃত্যুমুখপায় ছটফট করছিল। সেই সময় সুইজারল্যান্ডের এক যুবক জিন হেনরি ডুনাণ্ট ব্যবসাসক্রান্ত ব্যাপারে ক্রমে ক্রমে কুঠীয় নেপোলিয়নের সাথে সাক্ষাৎ করতে যাক্ষিলেন। যুদ্ধক্ষেত্রের এই মর্মান্তিক দৃশ্য দেখে তিনি ব্যথিত হন এবং তিনি আশেপাশের গ্রামবাসীকে তেঁকে এনে আহতদের তরফবিক সেবা ও প্রাথমিক চিকিৎসা দিয়ে তাদের জীবনরক্ষার পুণ্ডুত্বর্ণ ভূমিকা রাখেন। এরাই রেড ক্রসের প্রথম নেতৃত্বসেবক, যাদের অধিকাংশই ছিলেন মহিলা। ডুনাণ্ট এই যুদ্ধের ভয়াবহ ও বিভীষিকাময় স্মৃতি ও তার প্রতিকারের জন্য ১৮৬২ সালে ‘এ যেমেরি অব সলফেরি নে’ নামে একটি বই রচনা করেন। বইটির মূল কথা ছিল ‘আমরা কি পরিমাণ প্রতিটি দেশে এমন একটি সেবামূলক সংস্থা গঠন করতে, যারা শত্রু-মিত্র নির্বিশেষে আহতদের সেবা করবে।’ ১৮৬৩ সালে ৯ ই ফেব্রুয়ারি জিন হেনরি ডুনাণ্ট চারজন জেনেভাবাসীকে নিয়ে একটি কমিটি গঠন করেন, যা ‘কমিটি অব চাইড’

নামে পরিচিত। পরবর্তীতে এই কমিটির নাম পরিবর্তিত হয়ে আন্তর্জাতিক রেড ক্রস কমিটি নামে পরিচিত হয়। একই বছর এই কমিটি ১৬টি দেশের প্রতিনিধিদের নিয়ে জেনেভার আন্তর্জাতিক সম্মেলন আহ্বান করে। সম্মেলনে দুনাণ্টের মহতি প্রস্তাবগুলো গৃহীত হয় এবং তারই পরিপ্রেক্ষিতে রেড ক্রস জন্মলাভ করে। দিন বেনেদি দুনাণ্ট ১৮২৮ সালের ৮ ই মে সুইজারল্যান্ডের জেনেভা শহরে জন্মগ্রহণ করেন এবং ১৯১০ সালের ৩০ এ অক্টোবর ৮২ বছর বয়সে মৃত্যুবরণ করেন। দুনাণ্টের প্রতি সম্মান প্রদর্শনের জন্য ৮ই মে তার জন্মদিবস, এই দিনটি বিশ্ব রেড ক্রস ও রেড ক্রিসেন্ট দিবস হিসাবে পালিত হয়।

আন্তর্জাতিক রেড ক্রস ও রেড ক্রিসেন্ট আন্দোলনের মূলনীতি : ১৯৬৫ সালে তিরেনায় অনুষ্ঠিত রেড ক্রস ও রেড ক্রিসেন্টের ২০তম আন্তর্জাতিক সম্মেলনে নিম্নলিখিত সাতটি মৌলিক নীতি গৃহীত হয়।

- ১। মানবতা— কোনো প্রকার ভেদাভেদ ছাড়া সুস্থক্ষেত্রে আহতদের সাহায্য করা।
- ২। পক্ষপাতহীনতা— এই আন্দোলন, জাতি, গোত্র, ধর্মীয় বিশ্বাস, প্রুপি বা নিরপেক্ষতার ভিত্তিতে বিপদাপন্ন ব্যক্তিকে সাহায্য করে।
- ৩। নিরপেক্ষতা— সকলের অসুখ ও বিশ্বাস অর্জনের উদ্দেশ্যে এই আন্দোলন সংঘর্ষকালে কোনো পক্ষ অবলম্বন করে না।
- ৪। স্বাধীনতা— এই আন্দোলন স্বাধীন। মানবসেবামূলক কাজে নিজ নিজ দেশের আইনের অধীনে সরকারের সহায়ক হিসেবে কাজ করে।
- ৫। স্বৈচ্ছামূলক সেবা— একটি স্বৈচ্ছাসেবামূলক ত্রাণ সংগঠন হিসেবে এই আন্দোলন কোনো প্রকার বাধ্য বা লাভ অর্জনের উদ্দেশ্যে কাজ করে না।
- ৬। একতা— কোনো দেশে কেবল একটিমাত্র রেড ক্রস বা রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটি থাকবে। দেশের সর্বত্র এর মানবসেবামূলক কর্মকাণ্ড কিস্তৃত থাকবে।
- ৭। সার্বজনীনতা— সমন্বয়বাদমূলক এবং পরস্পরকে সাহায্যের জন্য সমান দায়িত্ব ও কর্তব্যের অধিকারী জাতীয় সোসাইটিসমূহকে নিয়ে গঠিত আন্তর্জাতিক রেড ক্রস ও রেড ক্রিসেন্ট বিশ্বব্যাপী একটি সার্বজনীন আন্দোলন।

বাংলাদেশ রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটি : ১৯৭১ সালের ১৬ ই ডিসেম্বর বাংলাদেশের স্বাধীনতা অর্জিত হবার পর সরকারের সহযোগী ত্রাণ সংস্থা হিসেবে বাংলাদেশ রেড ক্রস সোসাইটি প্রতিষ্ঠিত হয়। ১৯৭৩ সালের ৩১ এ মার্চ পূর্ণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মহামান্য রাষ্ট্রপতির এক আদেশবলে ১৬ ই ডিসেম্বর ১৯৭১ সাল থেকে বাংলাদেশ রেড ক্রস সোসাইটিকে স্বীকৃতি প্রদান করে। ১৯৭৩ সালের ২০ এ সেপ্টেম্বর বাংলাদেশ রেড ক্রস সোসাইটিকে 'আন্তর্জাতিক কমিটি অব রেড ক্রস' স্বীকৃতি প্রদান করেন। একই সময়ে সোসাইটি তৎকালীন

লিগ অব রেড ক্রসের সদস্য পদ লাভ করে। পরবর্তীতে ১৯৮৮ সালে ৪ ঠা এপ্রিল রাষ্ট্রপতির আদেশের সংশোধনী বলে বাংলাদেশ রেড ক্রস সোসাইটির নাম পরিবর্তন করে 'রেড ক্রিসেন্ট' করা হয়।

রেড ক্রস ও রেড ক্রিসেন্ট বাংলাদেশের প্রতীক : সেনাবাহিনীর মেডিকেল সার্ভিসসহ যুদ্ধক্ষেত্রে নিয়োজিত চিকিৎসা, ত্রাণকর্মী ও তাদের সহযোগিতা চিহ্নিতকরণ ও নিরাপত্তা প্রদানের জন্য একটি নিরপেক্ষ ও পার্শ্ববাস্য চিহ্ন হিসেবে রেড ক্রস প্রতীক গৃহীত হয়। রেড ক্রস ও রেড ক্রিসেন্ট আন্দোলন প্রতিষ্ঠার অগ্রদূত ও যুদ্ধবন্দীদের সেবা প্রদানের অনন্য অবদানের জন্য সুইস নাগরিক হিসেবে হেনরি ডুনাট ও তার সহকর্মীগণ এবং সুইজারল্যান্ড রাষ্ট্রের প্রতি স্বাধীন প্রদর্শনপূর্বক সুইস পতাকার বিপরীতে সাদা জমিনের উপর লাল ক্রস প্রতীক হিসেবে নির্ধারিত করা হয়। বর্তমানে ফার্মেসি, অ্যাম্বুলেন্স, হাসপাতালসমূহে এবং চিকিৎসকদের জন্য নিম্নের প্রতীক ব্যবহারের লক্ষ্যে ব্যাপক পপসোযোগ পরিচালিত হচ্ছে।

রেড ক্রিসেন্ট পতাকার মাপ : সাদা জমিনের মধ্যবর্তী স্থানে ইংরেজি " C " অক্ষর আকৃতির একটি লাল রংয়ের অর্ধ চন্দ্রাঙ্কিত রেড ক্রিসেন্ট পতাকার মাপ নিম্নবৃত্ত :

- ১। সাদা জমিনের দৈর্ঘ্য ১০ একক, প্রস্থ ৬ একক অর্থাৎ দৈর্ঘ্য-প্রস্থের অনুপাত ১০ : ৬ (জাতীয় পতাকার অনুপাত)।
- ২। রেড ক্রিসেন্ট প্রতীকটি ১ একক = সাদা জমিনের প্রস্থের ২৪ ভাগের ১ অংশ হিসেবে অঙ্কন করতে হবে।



৩। রেড ক্রিসেন্ট প্রতীকটি সাদা জমিনের ঠিক মধ্যবর্তী স্থানে স্থাপিত হবে।

৪। লাল অর্ধ চন্দ্রের (রেড ক্রিসেন্ট) মোলা মুখ ক্রাফ পোলের বিপরীত দিকে থাকবে।

কাজ-১ : মানব সেবার রেড ক্রিসেন্টের গুরুত্ব উপস্থাপন কর।

কাজ-২ : রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটির পতাকা বাড়ি থেকে অঙ্কন করে আনবে।

৫। ক্ষতস্থানে বড় কিছু ঢুকে গেলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তারের নিকট নিয়ে যেতে হবে।

৬। ক্ষতস্থানে জীবাণুনাশক ওষুধের সাহায্যে পরিষ্কার করে ড্রেসিং করতে হবে।

ড্রেসিং: ক্ষতস্থানকে জীবাণুমুক্ত বা পরিষ্কার করার জন্য যে প্রক্রিয়া তাকে ড্রেসিং বলে। ড্রেসিং এর জন্য পরিষ্কার কাপড়, গজ, ব্যাডেল, তুলা, সেতলন ইত্যাদি ব্যবহার করা হয়।

ড্রেসিং করার পদ্ধতি: ড্রেসিং করার সময় কতকগুলো বিষয় সবসময় অনুসরণ করতে হয়।

১। রোগীকে সুস্থিয়ে ক্ষতস্থান সামনে তুলে ধরতে হবে।

২। আহত স্থানের নিচে পরিষ্কার কাপড় পেতে দিলে ভালো হয়।

৩। সেবাদানকারীকে তাঁর নিজের হাত দুটি পরিষ্কার করে নিতে হবে।

৪। জীবাণুমুক্ত তুলা দিয়ে ক্ষতস্থান পরিষ্কার করে নিতে হবে।

৫। ক্ষতের চারপাশ শিরিট বা ডেটল দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

৬। ক্ষতস্থান পরিষ্কার করার সময় কেন্দ্রের দিক থেকে পরিষ্কার করতে হবে। যাতে কোনো ময়লা ক্ষতস্থানে গড়িয়ে না আসে।

৭। ক্ষতস্থানে কখনো হাত লাগাতে নেই।

৮। অ্যান্টিসেপটিক পাউডার বা মলম জীবাণুমুক্ত তুলা বা গজে লাগিয়ে ক্ষতস্থান ঢাপ দিলে ভালো হয়।

৯। টিংচার আয়োডিন, শিরিট, পটাপ পারম্যাংগানেট প্রভৃতি কোনো ক্ষতে ব্যবহার করা ঠিক নয়। এতে দেহের টিস্যুগুলোর ক্ষতি হয়। ক্ষতের চারপাশ পরিষ্কার করতে এগুলো কাজে লাগে।

১০। প্রাথমিক চিকিৎসকের ব্যাণ্ডে সব সময় জীবাণুমুক্ত তুলা, গজ, ব্যাডেল, ফাস্ট এইড বক্স, কাঁচি ও কিছু ওষুধ প্রস্তুতি রাখা সরকার।

কন্ড - ১: শ্রেণি কক্ষে যেকোনো একটি দুইদিনার প্রাথমিক চিকিৎসা অভিনয় করে দেখাও।

পট-৬: ব্যাডেল: ড্রেসিংকে ঠিকমতো ধরে রাখার জন্য ক্ষতস্থানে ব্যাডেল করা হয়। ব্যাডেল করার সময় সব সময় মনে রাখতে হবে-

১। ব্যাডেল যেন পুরো ড্রেসিংটিকে ধরে রাখতে পারে।

২। ব্যাডেল যেন আলগা না হয় বা বেশি জোরে লাগানো না হয়।

৩। আহত অঙ্গের তুলনায় ব্যাডেলের মাপ যেন বেশি চওড়া বা বেশি সরু না হয়। ব্যাডেল বিভিন্ন মাপের হয়। আহত অঙ্গ অনুযায়ী নির্দিষ্ট মাপের ব্যাডেলের ব্যবস্থা করতে হবে।

৪। সাধারণ ক্ষেত্রে শক্ত কাপড়ের ব্যান্ডেজই ব্যবহার করা ভালো।

৫। বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে ইলাস্টিক (Elastic) ক্লেপ ব্যান্ডেজ ব্যবহার করা হয়।

ব্যান্ডেজ তিন প্রকার :

১। ট্রায়াঙ্গুলার বা ত্রিকোণাকৃতি ব্যান্ডেজ (Triangular Bandage)

২। রোলার ব্যান্ডেজ (Roller Bandage)

৩। বিশেষ ব্যান্ডেজ- মেমন মাল্টি টেইল (Multi tail) ব্যান্ডেজ।

ট্রায়াঙ্গুলার বা ত্রিকোণাকৃতি ব্যান্ডেজ (Triangular Bandage) : প্রাথমিক চিকিৎসার ক্ষেত্রে এটি বিশেষভাবে ব্যবহার করা হয়। একটি চারকোনা কাপড়ের মাঝখানে দিয়ে কোনাকুনিতাবে কেটে নিলে ত্রিভুজ ব্যান্ডেজ তৈরি হবে, যার মাপ হবে মোট ৪৫" ইঞ্চির মতো। ১ মিটার মাপের কাপড় নিলেও চলবে।

রোলার ব্যান্ডেজ (Roller Bandage) : সাধারণত হাসপাতালে বা অভিজ্ঞ প্রাথমিক চিকিৎসকেরা রোলার ব্যান্ডেজ ব্যবহার করে। রোলার ব্যান্ডেজ বিভিন্ন আকৃতির হয়। এটি এক ইঞ্চি চওড়া থেকে ছয় ইঞ্চি পর্যন্ত চওড়া হয়। খেলোয়াড়দের সেহে আঘাত লাগলে ক্লেপ রোলার ব্যান্ডেজ ব্যবহার করা হয়।

মাল্টি টেইল ব্যান্ডেজ (Multi tail Bandage) : অনেক লেজবিশিষ্ট ব্যান্ডেজকে মাল্টি টেইল বা বহু প্রান্তিক ব্যান্ডেজ বলে, যা দেখতে "T" আকৃতির হয়।

হাতের ব্যান্ডেজ (Hand Bandage) : হাতের ক্ষতস্থানে ড্রেসিংয়ের উপর ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে রোলার ব্যান্ডেজ বঁধতে হয়। ড্রেসিং ঢেকে গেলে ব্যান্ডেজ শেষ হবে এবং সেফটপিন দিয়ে এঁটে দিতে হবে। ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ড্রেসিংয়ের উপরে কীভাবে ব্যান্ডেজ করা হচ্ছে তা দেখানো হলো-



হাতের ব্যান্ডেজ

মাথার ব্যান্ডেজ (Skull Bandage) : মাথার খুলিতে অস্বাভ লগালে ক্ষতস্থানে রিং প্যাড দিয়ে ঢেকে একটি ট্রিকোপ ব্যান্ডেজ নিয়ে মাথার চারদিকে ঘুরিয়ে কপালের উপর বঁধতে হবে।



মাথার ব্যান্ডেজ

- ১। মাথার চওড়া ব্যান্ডেজ ব্যবহার করতে হয়।
- ২। কপালের ক্ষতস্থান থেকে ব্যান্ডেজ শুরু করতে হয়।
- ৩। ধীরে ধীরে ব্যান্ডেজ পেঁচিয়ে ট্রেনিং ঢেকে দিতে হবে।
- ৪। কপালের ব্যান্ডেজ ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে বঁধতে হবে।

চোয়ালের ব্যান্ডেজ (Jaw Bandage) : T ব্যান্ডেজ একটি বিশেষ ধরনের ব্যান্ডেজ, যাতে দুটি প্রান্তের বদলে তিনটি প্রান্ত থাকে। বিশেষ করে চোয়ালে এ ব্যান্ডেজ ব্যবহৃত হয়। এই ব্যান্ডেজ দ্বারা চোয়ালে ব্যান্ডেজ কীভাবে শুরু করা হয় এবং কীভাবে তা শেষ হবে চিত্রে তা দেখানো হলো।



চোয়ালে ব্যান্ডেজ

কাজ-১: ব্যাডেজ করার সময় কী কী মিনিমস মনে রাখতে হবে তা লিখ।

কাজ-২: স্কাল ও জ ব্যাডেজ কীভাবে বঁধতে হয় তা শ্রেণিকক্ষে অনুশীলন করে দেখাও।

পাঠ-৭: অর্ম স্টিং ও কলার এন্ড কাফ স্টিং: হাতের কোনো হাড় ছেঁতে গেলে বা হাতে জোরে আঘাত লাগলে তাকে অলড় করে খুলিয়ে রাখা হয়। এই খুলিয়ে রাখার জন্য ব্যাডেজ দিয়ে যে বঁধন দেয়া হয় তাকে স্টিং বলে।

অর্ম স্টিং: সম্পূর্ণ বাহু বেঁধে খুলিয়ে রাখাকে স্কাল অর্ম স্টিং বলে। বাহুর অ্যাক্সেস অগ্ন্যমে খুলিয়ে রাখার জন্য অর্ম স্টিংয়ের প্রয়োজন। একটি নির্ভর্য ট্রিকোপ ব্যাডেজ দিয়ে তার এক প্রান্ত কাঁধের উপর সন্ধন করতে হবে।



অর্ম স্টিং

গলার পিছন দিক দিয়ে ঘুরিয়ে আহত অংশের কাঁধের দিকে আনতে হবে এবং হুকের সম্মুখভাগে অন্য প্রান্তটি খুলিয়ে দিতে হবে। অতঃপর ব্যাডেজের মধ্যস্থলে আহত বাহুখনি রেখে শীর্ষিক কনুইয়ের পিছন দিকে নিয়ে যেতে হবে। এবার দ্বিতীয় প্রান্তটিকে প্রথমটির সাথে বেঁধে দিতে হবে। শীর্ষিক কনুই পর্যন্ত ভাঁজ করে এনে দুটি সেবটিপিনের সাহায্যে ব্যাডেজের সম্মুখভাগ সংযুক্ত করে দিতে হবে।

কলার এন্ড কাফ স্টিং: হাতের কজি খুলিয়ে রাখার জন্য কলার এন্ড কাফ স্টিং ব্যবহার করা হয়। এই স্টিং ব্যবহার করতে বলে আঙুলগুলো অপর কাঁধ স্পর্শ করতে পারে এমনভাবে কনুই বেঁধে হাতটি বুকের উপর রাখতে হবে। অতঃপর হাতের কজিতে ব্যাডেজ দিয়ে ক্রোত হিচ পিট দিতে হবে। ব্যাডেজের শেষ প্রান্ত এর সাথে বেঁধে গলার খুলিয়ে দিতে হবে। একটি সলু ব্যাডেজ দিয়ে ক্রোত হিচ প্রস্তুত করতে হবে। দুটি লুপ তৈরি করে দ্বিতীয়টি প্রথমটির উপর রাখতে হবে। অতঃপর উপরের লুপটি প্রথমটির পিছন দিয়ে ক্রোত হিচ প্রস্তুত করতে হবে। তারপর হাতের কজির ভিতর দিয়ে শক্ত করে গলার সাথে বেঁধে দিতে হবে।



কলার এন্ড কাফ স্টিং

কাজ-১: অর্ম স্টিং ও কলার এন্ড কাফ স্টিং অনুশীলন করে দেখাও।

কাজ-২: একে অপরকে অর্ম স্টিং ও কলার এন্ড কাফ স্টিং বেঁধে দেখাও।

অনুশীলনী

জ্ঞাননির্ভর প্রশ্ন

১. হাইকিং কোন ধরনের কর্মসূচি?

- | | |
|------------------|----------------|
| ক. ব্রাঙ্কটাইমিং | গ. শিক্ষামূলক |
| খ. সামাজিক | ঘ. উন্নয়নমূলক |

২. গ্রাফিক ডিক্রিপশনের কথা সর্বশেষ কে বলেছেন?

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| ক. ডা. তেজিক এলবার্ট | গ. মিন হেনরি ছুনপট |
| খ. ড. জেমস নেইসমিথ | ঘ. লর্ড ব্যাভেন প্যাট্রেল |

৩. হাতের কব্জি খুলিয়ে রাখতে কোন ব্যভেচ্ছ ব্যবহার করা হয়?

- | | |
|----------------|----------------------|
| ক. রোলার | গ. মাল্টিটেইল |
| খ. অর্বি ট্রিং | ঘ. ট্রায়ান্ড্রুয়ার |

৪. হাইকিংয়ের সফলতা নির্ভর করে কোনটির উপর?

- | | |
|--------------|-------------|
| ক. পরিকল্পনা | গ. কমপাস |
| খ. ভাল জলসে | ঘ. মানচিত্র |

৫. সাধারণত কতখানে কোনটি ব্যবহার করা ভালো?

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| ক. সিরিট | গ. টিডার অয়েডিন |
| খ. পটাসিয়াম পারম্যাংগানেট | ঘ. অ্যান্টিসেপটিক পাউডার |

৬. মাল্টিটেইল ব্যাভেচ্ছ—

- i. সাধারণত ড্রায়ালের ক্ষেত্রে ব্যবহৃত হয়
- ii. কপালে ব্যবহার করা হয়
- iii. জু প্রাপ্তিক বা T আকৃতির হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | |
|-------|-------------|
| ক. i | গ. i ও iii |
| খ. ii | ঘ. ii ও iii |

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ৭ ও ৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

সদিচ্ছা ছোট কোষ হতেই পরোপকরী। মানুষের কষ্ট ভগ্ন ভাঙো লাগে না। বীভাভে সে মানুষকে তাদের বিশেষে আপসে সাহায্য করবে গ্রাহ্যই এ বিষয়ে বাবা মাকে গ্রন্থ করে। বাবা কলসেন, ভোমাদের বিদ্যালয়েই অনেক সেবামূলক সংগঠন আছে। শিক্ষকদের সাথে পরামর্শ করে যেকোনো একটির সদস্য হয়ে যাও।

৭. সদিচ্ছার জন্য সুবিধামূলক সেবামূলক সংগঠন কোনটি?

- | | |
|---------------|-----------------|
| ক. স্কাউট | গ. রেডকস |
| খ. গার্ল গাইড | ঘ. রেডক্রিসেন্ট |

৮. সেবামূলক সংগঠনের সদস্য হয়ে সদিচ্ছার যা করার সম্ভাবনা তা হলো—

- পিশু ও বয়স্কদের প্রয়োজনে রাস্তা পারাপারে সাহায্য করা
- হারিয়ে যাওয়া শিশুদের বাড়ি পৌঁছে দেওয়া
- আহত কাউকে হাসপাতালে বা স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | |
|-----------|----------------|
| ক. i | গ. ii ও iii |
| খ. i ও ii | ঘ. i, ii ও iii |

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ৯ ও ১০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

ইচ্ছা বিন্যাসের থেকে বাড়িতে আসার পর বিকালে মাঠে খেলতে গিয়েছিল। খেলার সময় ইটের উপর পড়ে গিয়ে পু কেটে যায় এক রক্তক্ষরণ শুরু হয়। ইচ্ছার বন্ধুরাই তাকে সহযোগিতার জন্য পৌঁড়ে আসে এক তাদের সলো যা ছিল তা নিয়ে প্রথমে রক্ত পড়া বন্ধ করণ তারপর তাকে হাসপাতালে নিয়ে গেল।

৯. ইচ্ছার বন্ধুদের সম্পাদিত কাজটি কী?

- | | |
|---------------------|---------------|
| ক. হাতুড়ে চিকিৎসা | গ. পর্যবেক্ষণ |
| খ. প্রাথমিক চিকিৎসা | ঘ. চিকিৎসা |

১০. ইচ্ছার বন্ধুদের মতো সবার কর্মসূচী—

- ক্ষতস্থান থেকে রক্ত পড়া বন্ধ করা
- ক্ষতস্থানে কিছু থাকলে বের করে দেয়া
- ক্ষতস্থানে ম্যাসেজ করা

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | |
|------------|----------------|
| ক. i ও ii | গ. i i ও iii |
| খ. i ও iii | ঘ. i, ii ও iii |

নিচের উল্লিখিত পৃষ্ঠা ১১ ও ১২ নং প্রশ্নের উত্তর দাও:

আরিক তার বিদ্যালয়ের একটি সপ্তাহের সাথে জড়িত। এই সপ্তাহের মূল বৈশিষ্ট্য হচ্ছে সর্বদা কাজের জন্য প্রস্তুত থাকা। সপ্তাহটি সাভাট আইনের মাধ্যমে পরিচালিত হয়। এই সপ্তাহটির কর্মকালের ফলে তার বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থী ভর্তির হার আগের চেয়ে অনেক বেড়ে গেছে।

১১. আরিক কোন সপ্তাহের সাথে জড়িত?

- | | |
|---------------|-----------------|
| ক. গার্ল গাইড | গ. রেডক্রিসেন্ট |
| খ. সকাউট | ঘ. রেডক্রস |

১২. আরিকের সপ্তাহটির সকল বাল্যবয়স্ক হলো শিক্ষার্থীদের মধ্যে—

- মানবিক মূল্যবোধ সৃষ্টি হবে
- সমাজে সচেতন দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে উঠবে
- গোষ্ঠীগত দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি হবে

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | |
|------------|----------------|
| ক. i ও ii | গ. ii ও iii |
| খ. i ও iii | ঘ. i, ii ও iii |

সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন

১. হাইকিং পরিভ্রমের হলো আনন্দদায়ক— ব্যাখ্যা কর।
২. নির্ভুল পরিবহনের মাধ্যমে হাইকিং আনন্দদায়ক হয়— ব্যাখ্যা কর।
৩. সকাউট অংশগ্রহণের মাধ্যমে সমাজে অবদান রাখা সম্ভব— ব্যাখ্যা কর।
৪. রেড ক্রিসেন্টের সদস্য হলো মানবসেবার সুযোগ পাওয়া যায়— মতামত দাও।
৫. প্রাথমিক চিকিৎসা অনেক মানুষের জীবন রক্ষা করতে পারে— ব্যাখ্যা কর।

তৃতীয় অধ্যায়

স্বাস্থ্যবিজ্ঞান পরিচিতি ও স্বাস্থ্যসেবা

মানবদেহকে খিরে প্রতিনিয়ত যেসব সমস্যার উদ্ভব হয়, সুন্দর জীবনযাপনের জন্য সেসব সমস্যার সমাধান করতে হয়। এজন্য দৈনিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা থাকা প্রয়োজন। স্বাস্থ্যবিষয়ক জ্ঞানের পাশাপাশি স্বাস্থ্যসেবা সম্পর্কে সঠিক ধারণা থাকা বাঞ্ছনীয়। কারণ, মানবশরীর যেসব প্রতিকূল পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়, তা থেকে বেঁচে থাকার জন্য যথাসময়ে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করা প্রয়োজন হয়ে পড়ে। মানুষের জীবন ধ্বংসের জন্য যুগে যুগে বিভিন্ন প্রাণঘাতী রোগের প্রাদুর্ভাব হয়েছে। সচেতন মানবসমাজ তার মোকাবিলা করে সেসব রোগের প্রতিষেধক ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে সক্ষম হয়েছে। যারতক ব্যাধি এইডস বর্তমানে সারা বিশ্বে অশেফজজনকভাবে বিস্তার লাভ করে চলেছে। এইডস রোগের কোনো প্রতিষেধক বা সম্পূর্ণরূপে নিরাময় করতে পারে এমন ওষুধ এখনও আবিষ্কৃত হয়নি। অকালমৃত্যুই এইডস রোগীর শেষ পরিণতি। তাই এইচআইভি ও এইডস কী, কীভাবে এ রোগ সংক্রমিত হয়, এ রোগের লক্ষণ, প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা কী প্রভৃতি সম্পর্কে বিস্তারিত জানা ও সকলকে সচেতন করা প্রয়োজন।



এ অধ্যায় শেষে আমরা—

- ব্যক্তি, পরিবার ও সমাজে এইচআইভি ও এইডসের পরিণতি ব্যাখ্যা করতে পারব;
- এইচআইভি ও এইডস কীভাবে ছড়ায় তা ব্যাখ্যা করতে পারব;
- এইচআইভি ও এইডস হতে মুক্ত থাকার উপায় ব্যাখ্যা করতে পারব;
- এইচআইভি ও এইডসের ক্ষতিকর প্রভাব জেনে এর প্রতিরোধে সচেতন হতে পারব।

পাঠ-১ : এইচআইভি ও এইডসের (HIV and AIDS) ধারণা ও প্রভাব: বর্তমান বিশ্বে যে কয়েকটি হাতক ব্যক্তিইতে মানুষ আক্রান্ত হচ্ছে, তার মধ্যে এইডস (AIDS) একটি। বাংলাদেশের জৈবোপলব্ধ ও আর্থ-সামাজিক অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে আমাদের দেশেও এইডস মহামারী আকারে ছড়িয়ে পড়ার যথেষ্ট অশঙ্কা আছে। অর্থাৎ এইডস সঙ্কটে আমাদের সকলেরই জ্ঞান প্রয়োজন। এইডস চারটি ইংরেজি শব্দ, যার পূর্ণরূপ হলো— Acquired Immune Deficiency Syndrome—এর প্রত্যেকটির প্রথম অক্ষর নিয়ে AIDS গঠিত। এইডস এক ধরনের ভাইরাসজনিত রোগ। এই ভাইরাসটির নাম এইচআইভি (HIV), যার পূর্ণরূপ ইংরেজি রূপ হলো Human Immune deficiency Virus (HIV)। বিভিন্ন উপায়ে এই ভাইরাস মানবদেহে প্রবেশ করে সেহেত রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস করে দেয়। এইচআইভি সংক্রমণের ফলে যে রোগ হয় তা হলো এইডস। এর কোনো কার্যকর প্রতিষেধক অবিস্কৃত হয়নি বলে একে হাতক বা মরণব্যাদি বলা হয়।

এইচআইভি ও এইডস এর প্রভাব: এর প্রভাব মানব জীবনের সকল ক্ষেত্রে বিপর্যয় ডেকে আনে। স্বাস্থ্যব্যবস্থায় যেমন এইচআইভি ও এইডস এর ক্ষতিকর দিক রয়েছে তেমনি পারিবারিক, সামাজিক ও অর্থনৈতিক ক্ষেত্রেও এইচআইভি বিস্তারের মারাত্মক ক্ষতিকর প্রভাব রয়েছে।

স্বাস্থ্যব্যবস্থার উপর প্রভাব: কারো দেহে এইচআইভি ভাইরাস প্রবেশ করলে তা সরাসরীভাব শরীরের মধ্যে থাকে। আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে অনিয়ন্ত্রিত শারীরিক সঙ্গর্গ বা ভ্রম ব্যবহৃত সিরিঞ্জ ব্যবহারের মাধ্যমে অসুস্থ শরীরেও ভাইরাসটি ছড়ায়। স্বাস্থ্যব্যবস্থার জন্য এটা মারাত্মক দুর্ভাগ্যবশত। এইডসের কোনো প্রতিষেধক না থাকায় এ রোগে আক্রান্ত হলে রোগী ধীরে ধীরে মৃত্যুর পিকে ধাবিত হয়। এতে হারানিক স্বাস্থ্যব্যবস্থার অতিরিক্ত চাপ সৃষ্টি করে।

পরিবারের উপর প্রভাব: এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তি জীবিত থাকার অবস্থায় তাকে পরিবারের লোকজন, আত্মীয় স্বজন, বন্ধুবান্ধব, পাড়া-প্রতিবেশী সকলেই এড়িয়ে চলে। সে ও তার পরিবারকে সামাজিকভাবে হেরে হতে হয়। তার চিকিৎসার জন্য অতিরিক্ত অর্থ ব্যয় করতে হয়। ফলে পরিবারে আর্থিক অনটন দেখা দেয়। এইডস আক্রান্ত ব্যক্তি ধীরে ধীরে মৃত্যুমুখে পতিত হয়। আক্রান্ত ব্যক্তি মারা গেলে তার জেলেমেয়েরা এতিম হয়ে অবহেলা-অসাদরে বড় হতে থাকে। তাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ বাধাগ্রস্ত হয়, এমনকি অর্থাভাবে অনেকের পড়াশুনা বন্ধ হয়ে যায়।

অর্থনৈতিক প্রভাব: এইডস আক্রান্ত ব্যক্তি কর্মরত থাকলে তাকে কাজ বা চাকরি থেকে অব্যাহতি দেওয়া হয়। এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির কর্মক্ষমতা কমে যায়। ফলে সে টিকমত কাজকর্ম বা আর-রোজগার করতে পারে না। এতে ঐ ব্যক্তির পরিবারের উপর বিতৃষ্ণ প্রভাব পড়ে। যেসব দেশে এইডসের প্রকোপ বেশি, সেখানে সামাজিক ও অর্থনৈতিক স্খলিততা নেমে আসে।

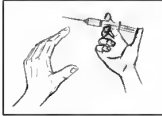
পাঠ-২ : এইচআইভি যেভাবে মানবদেহে সংক্রমিত হয় : এইচআইভি ভাইরাস সাধারণত মানবদেহের কয়েকটি তরল পদার্থে যেমন: রক্ত, ঘির্ষ, মায়ের দুগ্ধের দুখে থাকে। ফলে মানবদেহের এই তরল পদার্থগুলোর আদান-প্রদানের মাধ্যমে এইচআইভি ছড়ায়। এইচআইভি সুনির্দিষ্টভাবে যেসব উপায়ে ছড়ায়, তা হলো:

(১) এইডস আক্রান্ত রোগীর রক্ত কোনো ব্যক্তির দেহে পরিসঞ্চালন করলে।



সুনির্দিষ্ট রক্ত প্রদান

- (২) অক্রান্ত ব্যক্তি কর্তৃক ব্যবহৃত সূচ বা সিরিঞ্জ অন্য কোনো ব্যক্তি ব্যবহার করলে।
- (৩) অক্রান্ত ব্যক্তির কোনো অঙ্গ বা দেহকোষ অন্য ব্যক্তির দেহে প্রতিস্থাপন করলে।



অক্রান্ত ব্যক্তির সূচ/সিরিঞ্জ ব্যবহার



অক্রান্ত মায়ের দুগ্ধপান

- (৪) অক্রান্ত মায়ের মাধ্যমে (গর্ভধারণকালীন সময়ে, মায়ের দুধ পান করার ফলে) শিশু এই রোগে সংক্রমিত হতে পারে।
- (৫) অনৈতিক ও অনিয়মিত সৈহিক মিলন ঘটলে।

এইডসের লক্ষণসমূহ:

এইডসের নির্দিষ্ট কোনো লক্ষণ নেই। তবে, এইডস অক্রান্ত ব্যক্তি অন্য যে রোগে অক্রান্ত হয়, সে লক্ষণগুলোর মধ্যে উল্লেখযোগ্য হচ্ছে—

১. শরীরের ওজন হ্রাস হ্রাস পাওয়া।
২. অজানা কারণে দুই মাসের অধিক সময় জ্বর থাকা।
৩. দীর্ঘদিন ধরে শুকনো কাশি থাকা।
৪. দুই মাসের অধিক সময় ধরে পাতলা পাতলা।
৫. শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে ছত্রাকজনিত সংক্রমণ দেখা দেওয়া।
৬. লিম্ফ গ্রন্থি (Lymph Gland) ফুলে যাওয়া।

এইডস অক্রান্ত ব্যক্তির ক্ষেত্রে সাধারণত উপরে বর্ণিত একাধিক লক্ষণ দেখা যেতে পারে। এ জন্য তার এইডস হয়েছে নিশ্চিতভাবে ধরে নেয়া যাবে না। তবে কোনো ব্যক্তির এসব লক্ষণ দেখা দিলে বিলম্ব না করে অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে রক্ত পরীক্ষার ব্যবস্থা করে এইচআইভি সংক্রমণের বিষয়ে নিশ্চিত হতে হবে।

কথ-১ : এইডস রোগীকে ভীতবে শনাক্ত করা যায় তা ব্যাখ্যা কর।

পাঠ-৩ : এইচআইভি (HIV) ও এইডস (AIDS) সংক্রমণের ঝুঁকি : বিশ্বে যে কয়েকটি দাতক ব্যাধিতে মানুষ অধিক সংখ্যায় অক্রান্ত হচ্ছে এর মধ্যে এইডস অন্যতম। মার্কিন দুক্লয়েটে ১৯৮১ সালে সর্বপ্রথম এইডস শনাক্ত হয়। বিভিন্ন রোগের প্রতিষেধক বা নিরাময়ব্যবস্থা থাকলেও এইডস সম্পূর্ণরূপে নিরাময় করতে পারে এমন ওষুধ এখনও আবিষ্কার হয় নি। এইডস হলো এইচআইভি ভাইরাস দ্বারা সংক্রমণের সর্বশেষ পর্যায়। এইডস অক্রান্ত ব্যক্তি অতি সহজেই অন্যান্য রোগে অক্রান্ত হয় এবং কোনো চিকিৎসার জোলা হয় না; এইচআইভি ভাইরাস মানবদেহে প্রবেশ করে সেহের নিজস্ব রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে ধ্বংস করে দেয় বলে এর একমাত্র পরিণতি মৃত্যু।

এইচআইভি ও এইডস বিস্তারে বাংলাদেশের ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থান : এইচআইভি ও এইডস সমগ্র বিশ্বে তীব্রভাবে আকার ধারণ করেছে। এর বিস্তার অফ্রিকার সাব-সাহারা অঞ্চলে সবচেয়ে বেশি। পূর্ব ইউরোপ ও ক্যারিবিয় অঞ্চলে এর দ্রুত বিস্তার ঘটেছে। এশিয়া মহাদেশে ভারত ও মিয়ানমারে এইডসের ব্যাপকতা সবচেয়ে বেশি। চীন, কম্বোডিয়া, ভিয়েতনাম, ইন্দোনেশিয়া, থাইল্যান্ড ও নেপালে এর বিস্তার ভীতিকর অবস্থার সৃষ্টি করেছে। এইডস অক্রান্ত পেশামুখে বাংলাদেশ থেকে বিপুলসংখ্যক শ্রমিক যায়। আনৈতিক জীবনযাপনের ফলে তাদের এইডসে অক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বহুগুণে বেড়ে গিয়েছে। এই সকল শ্রমিকেরা অনেক সময় এইচআইভি ভাইরাস সিলেক্সের শরীরে বহন করে সেখান থেকে আসে। এছাড়া আমাদের দেশে অনিয়ন্ত্রিত মাদকের ব্যবহার, অসচেতনতা, অশিক্ষা, আনৈতিকতা, দরিদ্রতা প্রভৃতি কারণে ২৫ বছরের কম বয়সী কিশোর-কিশোরী/সুন্দর-সুন্দরীদের মধ্যে এইডস সংক্রমণের ব্যাপকতা মহামারী আকারে চৌধে গিয়েছে।

১৫ বয়সী মেয়েরা এইচআইভি সংক্রমণের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ : যেহেতু প্রতিকারবিহীন এ রোগের পরিণতি ভয়ানক, তাই বিশেষ করে ১৫ বয়সী মেয়েদেরকে এ বিষয়ে বিশেষভাবে সচেতন হতে হবে এবং সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। বিভিন্ন দেশের সাম্প্রতিক পরিস্থিতি থেকে জানা যায় যে নতুন এইচআইভি অক্রান্তদের অর্ধেকই ১৫ থেকে ২৪ বছর বয়সী। এই বয়সী মেয়েরা স্কুলেদের তুলনায় অধিক ঝুঁকিতে রয়েছে। এর প্রধান কারণগুলো হচ্ছে—

(১) বাংলাদেশের আর্থ-সামাজিক কার্যক্রমে মেয়েদের দুর্বল অবস্থান (২) এইচআইভি ও এইডস সম্পর্কে জ্ঞানের অভাব (৩) নগরী-পুত্রদের বৈষম্যের কারণে নগরীর নিপুত্রীত হওয়া (৪) আনৈতিক ও অনিয়ন্ত্রিত শারীরিক সম্পর্ক স্থাপনে মেয়েদের বঙ্গদানের ক্ষমতার অভাব (৫) মেয়েদের বিশেষ শারীরিক বৈশিষ্ট্য।

এইচআইভি ও এইডস প্রতিরোধে করণীয়—

- অপরিষ্কৃত রক্ত গ্রহণ করা যাবে না।
- অন্যের ব্যবহৃত সিরিঞ্জ ব্যবহার করা যাবে না।
- অন্যের ব্যবহৃত ব্রেড বা রেজার ব্যবহার করা যাবে না।
- ঔষেধিক, অনিরাপদ ও অনিয়ন্ত্রিত শারীরিক স্পর্শ করা যাবে না।
- অপারেশনে পরিশুদ্ধ যন্ত্রপাতি ব্যবহার করতে হবে।
- শিশুকে এইচআইভি জীবাণুবাহী বা এইডসে আক্রান্ত মাতের বুকের দুধ খাওয়ানো যাবে না।

এছাড়াও এইচআইভি সংক্রমণের কারণগুলো জেনে এ সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টির মাধ্যমে আমরা এইডস প্রতিরোধের ব্যবস্থা নিতে পারি। এইডস প্রতিরোধে যেসব ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায় তা হলো—

১. **বুঁকিপূর্ণ আচরণ পরিহার :** এইচআইভি ও এইডসের বুঁকি প্রতিরোধ করতে হলে বুঁকিপূর্ণ আচরণগুলো পরিহার করতে হবে।
২. **আবেগ প্রণমন :** প্রধানত কৌতূহল ও আবেগের বশবর্তী হয়ে কিশোর-কিশোরীরা বুঁকিপূর্ণ কাজ করে। অনেক সময় মা-বাবার শাসনের ফলে রাগ বা অভিমান করে তারা বুঁকিপূর্ণ কাজ করে বলে। বড়দের সাথে বিশেষ করে মা-বাবার সঙ্গে খোলাখোলা কথা বললে সহজে আবেগ প্রশমিত ও কৌতূহল দূর হয় এবং এতে অনেক সমস্যার সমাধান হয়ে যায়।
৩. **বুঁকিপূর্ণ প্রস্তাব প্রত্যাখ্যান :** বুঁকিপূর্ণ প্রস্তাব প্রত্যাখ্যানের জন্য 'না' বলার দক্ষতা অর্জন করতে হবে। কিশোর-কিশোরীরা অনেক ক্ষেত্রে অন্যতরুজ্জিত বা ঔষেধিক প্রস্তাবে চমক লক্ষ্যে বা ভয়ে সরাসরি 'না' বলতে পারে না। তাই কীভাবে 'না' বলতে হবে তা জানতে ও শিখতে হবে। নিজেকে দৃঢ়চেতা হতে হবে এবং বাস্তব বা আবদীরতার স্পর্শ রক্ষা করেই প্রস্তাব প্রত্যাখ্যান করার দৃষ্টি দেখাতে হবে এবং প্রস্তাবের ক্ষতিকর দিক তুলে ধরতে হবে। সর্বোপরি 'না' বলার কৌশল গ্রহণ করতে হবে।
৪. **ধর্মীয় ও সামাজিক অনুশাসন ও রীতিনীতি মেনে চলা :** নেশা করা বা মাদকাসক্ত হওয়া ও ঔষেধিক চৈহিক স্পর্শ স্থাপন কোনো ধর্ম বা সমাজ অনুমোদন করে না। সামাজিকভাবে এগুলো অত্যন্ত পবিত্র অপরাধ। তাই ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চললে এইডসে আক্রান্ত হওয়ার অশঙ্কা অনেক কমে যায়।
৫. **এইচআইভি ও এইডস সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টি :** এইচআইভি ও এইডসের ভয়ানকতা সম্পর্কে ব্যাপক গণসচেতনতা সৃষ্টি করা আবশ্যিক। এ উদ্দেশ্যে গ্রামের আয়োজন, পত্রিকা প্রচার, ইলেকট্রনিক মিডিয়া, নাটক ও সংগীত প্রকৃতির মাধ্যমে সচেতনতা সৃষ্টির জন্য কার্যক্রম গ্রহণ করা যেতে পারে। ব্যানার, ফেস্টুন, পোস্টার একই রকম পোশাক প্রকৃতিতে সজ্জিত হবে প্রোগ্রাম সহকারে সাজিয়ে অংশ নিলে তা সহজেই দর্শকের নজর কাড়ে এবং এইডস বিষয়ে গণসচেতনতা সৃষ্টিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

কাজ-১ : এইচআইভি/এইডস এর যেকোনো একটি ঝুঁকিপূর্ণ কারণ চিহ্নিত করে তা এড়ানোর কৌশলসমূহ দলে বিতরণ হয়ে শিখ ও শ্রেণিতে উপস্থাপন কর।

কাজ-২ : এইডস থেকে ঝুঁকিমুক্ত থাকতে শিক্ষার্থীদের কী কী করণীয় তা চিহ্নিত করে দলীয় কাজ হিসেবে শ্রেণিতে উপস্থাপন কর।

কাজ-৩ : কোন কোন কৌশলের মাধ্যমে সহপাঠী বা সমবয়সীদের এইডস প্রতিরোধে উদ্বুদ্ধ করা যায়, সে বিষয়ে একটি সংক্ষিপ্ত প্রতিবেদন তৈরি করে শ্রেণিতে উপস্থাপন কর।

অনুশীলনী

স্বল্পনির্ণাচনি প্রশ্ন

১. এইডস সর্বপ্রথম কত সালে শনাক্ত হয়?

ক. ১৯৮০

গ. ১৯৮২

খ. ১৯৮১

ঘ. ১৯৮৩

২. এইচআইভি কী?

ক. রোগ

গ. ব্যাকটেরিয়া

খ. ভাইরাস

ঘ. অ্যানোডিন

৩. সর্বপ্রথম এইডস শনাক্ত হয় কোল দেশে?

ক. আমেরিকা

গ. ভারত

খ. ভিয়েতনাম

ঘ. কম্বোডিয়া

৪. এইডস প্রতিরোধে সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ কোনটি?

ক. চিকিৎসকদের এইডস সম্পর্কে প্রশিক্ষণ প্রদান

গ. এইডস সম্পর্কে সকলকে সচেতন করা

খ. এইডস আক্রান্ত ব্যক্তিদের সঠিক চিকিৎসা করা

ঘ. এইডস আক্রান্ত লোকদের চিহ্নিত করা

৫. এইচস আক্রান্ত মায়েরের শিশুর এইচস হতে পারে—

- i. মায়ের দুধ পান করলে
- ii. মায়ের শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে
- iii. মায়ের রক্ত গ্রহণের মাধ্যমে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক. i ও ii

খ. i i ও iii

গ. i ও iii

ঘ. i, ii ও iii

৬. এইচস-এর ক্ষেত্রে—

- i. এর নির্দিষ্ট কোনো লক্ষণ নেই
- ii. এটি একটি নীরব হত্যক
- iii. সঠিক নিয়মে ওভুথ খেলে এটি ভালো হয়

নিচের কোনটি সঠিক?

ক. i ও ii

খ. ii ও iii

গ. i ও iii

ঘ. i, ii ও iii

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ৭ ও ৮-নং প্রশ্নের উত্তর দাও

সড়ক দুর্ঘটনায় আহত আকাশের ছনুরি রক্তের প্রয়োজন হলে ভবৎকণাং অপরিস্রিত একঝনের রক্ত আকাশকে সেওয়া হয়। সূস্থ হওয়ার কিছুদিন পর আকাশ এক রোগে আক্রান্ত হয়। এতে তার একটানা ছুর, অপি এবং লসিকগ্রাণ্ধি হুসে বাওয়ার লক্ষণ দেখা যায়।

৭. আকাশ নিচের কোন রোগে আক্রান্ত হয়েছেন?

ক. ক্যাশার

খ. এইচস

গ. নিউমোনিয়া

ঘ. জডিস

৮. আকাশের রোগটিতে আক্রান্ত হওয়ার কারণ—

- i. সড়ক দুর্ঘটনায় আহত হওয়া
- ii. পরীক্ষা ছাড়া রক্ত গ্রহণ
- iii. রোগটি সম্পর্কে অসচেতনতা

নিচের কোনটি সঠিক?

ক. i

খ. ii ও iii

গ. i ও ii

ঘ. i, ii ও iii

উদীপকটি পড়ে ৯ ও ১০নং প্রশ্নের উত্তর দাও

করিম একটি কার্মে চাকুরি করেন। দুইমাস ধরে তার ছুঁর এবং কাশি থাকায় তার ঘনিষ্ঠ সহকর্মী জামান তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যায়। ডাক্তার করিমের রক্ত পরীক্ষা করে জামানকে জানান করিম এইডস রোগে আক্রান্ত। ভয়ে জামান করিমকে ডাক্তার বানায় রেখেই বাড়ি চলে গেল। খবরটি শুনে করিমের বাড়ির সবাই কেমন যেন আচরণ করতে থাকে। এতে করিম মানসিকভাবে ভেঙে পড়ল।

৯. জামানের এরূপ আচরণ পরিকর্তনে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন কোনটি?

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| ক. রোগ সন্মার্কে সঠিক ধারণা থাকা | গ. ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলা |
| খ. আবেগ প্রশমনের ব্যবস্থা করা | ঘ. এইডসের ঝুঁকি এড়িয়ে চলা |

১০. করিমের এই মানসিক অবস্থায় অন্য দায়ী—

- পরিবারের অসহযোগিতা
- ভাগ্যের নির্ভর পরিহাস
- রোগটি ছড়ানোর তর

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | |
|------------|----------------|
| ক. i ও ii | গ. ii ও iii |
| খ. i ও iii | ঘ. i, ii ও iii |

সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন

১. তরল পদার্থের আদান-প্রদানের মাধ্যমেই এইডস ছড়ায়— ব্যাখ্যা কর।
২. সাময়িক সচেতনতা বৃদ্ধি কীভাবে এইডস প্রতিরোধে ভূমিকা রাখতে পারে? ব্যাখ্যা কর।
৩. কিশোর কিশোরীদের সচেতনতাই এইডস প্রতিরোধ করতে পারে— মতামত দাও।
৪. এইডস আক্রান্ত রোগীর সমস্যা মানে পরিবারেরই সমস্যা— মতামত দাও?
৫. এইডসের চিকিৎসার পরিবর্তে প্রতিরোধই উত্তম— ব্যাখ্যা কর।

চতুর্থ অধ্যায়

আমাদের জীবনে প্রজনন স্বাস্থ্য

শরীরের যেসব অঙ্গ সন্তান জন্মদানের সজ্জা সরাসরি জড়িত, সেসব অঙ্গের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়কে প্রজনন স্বাস্থ্য বলে। অনেক মনে করেন, প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে শুধু মেয়েরাই জানবে। এটি একটি ভুল ধারণা। একটি শিশু সে ছেলে কিংবা মেয়ে যে-ই হোক না কেন, জন্ম থেকে শুরু করে জীবনের প্রতিটি স্তরেই তার সাধারণ স্বাস্থ্যের পাশাপাশি প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সূক্ষ্ম ধারণা থাকা প্রয়োজন। তাই প্রজনন স্বাস্থ্য কী



বয়সসন্ধিকালের যাক-বাকি

এবং তা কীভাবে রক্ষা করা যায় সে বিষয়ে সবারই জানা প্রয়োজন। বয়সসন্ধিকালে ছোশোমেয়েদের প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে কোনো ধারণা না থাকার কারণে তারা স্বাস্থ্যসংক্রান্ত অনেক জটিলতার সম্মুখীন হয়। কাজেই এই বয়সের কিশোর-কিশোরীদের প্রজনন স্বাস্থ্যরক্ষার প্রয়োজনীয়তা জানতে হবে। পূর্ববর্তী অধ্যায় ও বিভিন্ন পাঠে এটা জানা গেছে যে হরমোনজনিত কারণে বয়সসন্ধিকালে ছেলে ও মেয়েদের কিছু শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে। বয়সসন্ধিকালে এই অতি গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তনের সময় থেকেই প্রজনন স্বাস্থ্য বিষয়ে বিশেষভাবে সচেতন হতে হবে। কারণ, এ সময়েই একটি ছেলে ও একটি মেয়ের শরীর যথাক্রমে পুরুষ ও মহিলা শরীরে পরিণত হওয়ার প্রক্রিয়া শুরু হয়। আর এ সময় থেকেই একটি ছেলে ও মেয়ের নিজেদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য প্রজনন স্বাস্থ্যের সুরক্ষা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাছাড়া ভবিষ্যৎ প্রজন্মের স্বাস্থ্য নিশ্চিত করার জন্য প্রত্যেকেই প্রজনন স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা প্রয়োজন।

এ অধ্যায় পাঠ শেষে আমরা—

- প্রজনন স্বাস্থ্যরক্ষার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারব;
- প্রজনন স্বাস্থ্যসংক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধিগুলো ব্যাখ্যা করতে পারব;
- অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের ফলাফল বিশ্লেষণ করে এর প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারব;
- প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যবিধিগুলো নিয়মিত পালন করে নিজেকে সুস্থ ও সুরক্ষিত রাখতে পারব।

পর্ট-১ : প্রজনন স্বাস্থ্যসঙ্ক্রান্ত ধারণা : একটি পিশু যখন জনস্বাস্থ্যে বড় হয়ে উঠে। শিশুটি বয়সের বিভিন্ন স্তর অতিক্রম করে বড় হয়। তাকে শৈশব, কৈশোর, যৌবন, প্রৌঢ় প্রতিটি স্তর পার হয়ে আসতে হয়। শৈশব থেকে কৈশোরে পদার্পনকালে তার শারীরিক ও মানসিক মানবিক পরিবর্তন ঘটে। এ সময়টা হচ্ছে বয়ঃসন্ধিকাল। বয়ঃসন্ধিকালে একটি ছেলে বা মেয়ে যৌবনে পদার্পণ করে। এ সময় শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সুস্থ বিকাশ সাধন হয়। শরীরের যেসব অঙ্গ সন্তান জন্মানের সাথে সম্পর্কিত, সেগুলো সুস্থভাবে গঠিত ও বিকশিত হয়ে উঠে। প্রজনন হচ্ছে সন্তান জন্মানের একটি প্রক্রিয়া। শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক কল্যাণের জন্য প্রজনন প্রক্রিয়া সম্পাদনের বিষয়টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তাই নিরাপদ ও সুস্থ জীবনযাপনের জন্য প্রত্যেকেরই এ সম্পর্কে মৌলিক জ্ঞান থাকা জরুরি।

প্রজনন স্বাস্থ্যরক্ষার প্রয়োজনীয়তা : প্রজনন স্বাস্থ্যরক্ষার প্রথম কথা হলো বয়ঃসন্ধিকালে শরীর বৃদ্ধির পাশাপাশি যেসব শারীরিক পরিবর্তন ঘটে, সে বিষয়ে একটি কিশোর বা কিশোরীর করণীয়সমূহ কী তা জালোচনা করে নেওয়া এবং সে অনুযায়ী নিজেকে লালন করা। এ সময় পুষ্টির খাবার খাওয়া ও প্রচুর পানি পান করা এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা প্রয়োজন। কোনো শারীরিক জটিলতা দেখা দিলে স্বাস্থ্যকর্মী বা চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

আমাদের দেশে প্রতিবছর সন্তান জন্মান করতে গিয়ে অনেক মা মৃত্যুবরণ করেন। এর কারণ আমাদের দেশের অনেক মেয়েরই অপ্রাপ্ত বয়সে বিয়ে হয় ও সন্তান ধারণ করে। ফলে সে বিভিন্ন প্রকার রোগে আক্রান্ত হয় এবং তার স্বাস্থ্য ক্ষেত্রে ব্যর্থ। এতে পরিবারে অর্থিক কষ্ট ও অশান্তি নেমে আসে। পরিণত বয়সে একটি মেয়ের বিয়ে হলে সে শারীরিক সুস্থতা সম্পর্কে সচেতন হয় বাবার গর্ভধারণের জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত হয়। পরিণত বয়সে অর্থাৎ ২০ বছরের পর বিয়ে হলে এবং গর্ভধারণ করলে প্রসূতি মা ও শিশুর মৃত্যুর ঝুঁকি কম থাকে। তবে ঘন ঘন সন্তান নিলে মা ও শিশুর জীবন ঝুঁকির সম্মুখীন হয়। এই ঝুঁকি কমানোর জন্য সন্তান জন্মানের মধ্যে বিরতি দিতে হবে। উপরোক্ত নিয়ম মেনে চললে প্রজনন স্বাস্থ্যের সুস্থতা বজায় থাকবে এবং নবজাতক স্বাস্থ্যবান ও নীরোগ হবে। ফলে পরিবারে ও সমাজে শান্তি বিরাজ করবে।

প্রজনন স্বাস্থ্যসঙ্ক্রান্ত স্বাস্থ্যবিধি : পূর্ববর্তী পর্টে আমরা প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জেনেছি। নিরাপদ ও উন্নত জীবনযাপনের জন্য প্রত্যেকেরই প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে মৌলিক জ্ঞান থাকা আবশ্যিক। কারণ, মানুষের সামগ্রিক স্বাস্থ্যের একটি বিশেষ অংশ হচ্ছে প্রজনন স্বাস্থ্য। কাজেই প্রজনন স্বাস্থ্য-জ্ঞানের অভাবে নানা ধরনের সমসয়ার সৃষ্টি হয়। কিশোর-কিশোরীরা কিছু না বুকে ডাসের অসুস্থতাজনিত রোগ গোপন করে বিভিন্ন সমস্যায়ে ভোগে, যা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। কৈশোরকালে মেয়েদের ও ছেলেদের দ্রুত শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে। ফলে ডাসের মধ্যে ভয়, বৌদ্ধ্বল ও অবশেষে সৃষ্টি হয়। অবশেষে তড়িত হয়ে তারা অনেক সময় ভুল সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে নিজদের ক্ষতি করে বসে। প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সঠিক ধারণা ও জ্ঞান থাকলে এসব সমস্যা এড়ানো সম্ভব হয়। প্রজনন স্বাস্থ্যসংক্রান্ত বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ উপাদান -

- ১। **উপযুক্ত বয়সে গর্ভধারণ :** প্রজনন স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য মেয়েদের ২০ বছর বয়সের আগে গর্ভধারণ করা উচিত নয়। উপযুক্ত বয়সে গর্ভধারণ করলে মা ও শিশু উভয়ই সুস্থ থাকে।
- ২। **নিরাপদ মাতৃত্ব :** মা ও শিশুর জীবন নিরাপদ রাখার জন্য গর্ভবতী মাকে চলাফেরায় সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত। কোনো ভারী বস্তু উঠানো বা নামানো উচিত না। এছাড়া শারীরিক কোনো সমস্যা দেখা দিলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

- ৩। প্রজননকালীন সতর্কতা : গর্ভের শিশুর পুষ্টি এবং গর্ভবতী মায়ের সুখম খাদ্য গ্রহণ প্রভৃতি বিষয়গুলো প্রজনন স্বাস্থ্যের সাথে সম্পর্কিত। এই সকল বিষয়ের উপর যত্নশীল হলে তবেই একটি সুস্থ সন্তান জন্ম দেওয়া সম্ভব।
- ৪। প্রজননতন্ত্রের বিভিন্ন রোগের সেবা ও রোগ প্রতিরোধ : প্রজননতন্ত্রে যেকোনো রোগ আক্রমণ করলে তার চিকিৎসা ও প্রতিরোধ করার জন্য যথোপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। এর মধ্যে আছে সন্ত্রাসমক রোগ, মৌলরোগ, প্রজনন অঙ্গের ক্যান্সারসহ নবরকম রোগ, এইডস ইত্যাদি।

কাজ-১ : প্রজনন স্বাস্থ্য রক্ষার কী কী ব্যবস্থা গ্রহণ করা প্রয়োজন এবং প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ না করলে কী কী সমস্যা হয় তা বাড়ি থেকে লিখে এনে শ্রেণিতে উপস্থাপন করবে।

ক্রমিক নং	প্রজনন স্বাস্থ্য রক্ষার করণীয়সমূহ	না করলে সৃষ্টি সমস্যাসমূহ
১.		
২.		
৩.		
৪.		
৫.		
৬.		

পাঠ-২ : গর্ভধারণ- মানব শিশু জন্মের পূর্বে একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত মায়ের গর্ভে থাকে। একটি মায়ের গর্ভে যখন সন্তান আসে, তখন তাকে গর্ভবতী বলে। গর্ভধারণ এর সময় একটি মায়ের শরীরে বেশ কিছু লক্ষণীয় পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয়। সন্তান গর্ভে এলেই শিশু শরীরের এই বিশেষ পরিবর্তন ঘটে। গর্ভের শিশু ক্রমিষ্ট হওয়ার পরে মেয়েদের শরীর আবার স্বাভাবিক অবস্থার ফিরে আসে।

পরিণত বয়সে গর্ভধারণ : পরিণত বয়স বলতে মেয়েদের কমপক্ষে ১৮ বছর এবং ছেলেদের কমপক্ষে ২১ বছরকে বোঝায়। পরিণত বয়সে গর্ভধারণ হলে গর্ভবতী মায়ের শারীরিক ও মানসিক জটিলতা ত্রুটন দেখা যায় না। এ সময়ে যেসব শারীরিক সমস্যা দেখা যায়, তা ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চললে দূর হয়ে যায় এবং যথাসময়ে একটি সুস্থ শিশু জন্ম নেয়।

অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের পরিণতি : একটি মেয়ের অপরিণত বয়সে বিয়ে হলে তার মা হওয়ার মতো শারীরিক পূর্ণতা ও মানসিক পরিণত্বতা থাকে না। কম বয়সে বিয়ে হলে যেসব মেয়েরা মা হয় তারা নানা রকম মানসিক ও শারীরিক জটিলতায় ভোগে। কারণ এ বয়সে মেয়েদের শারীরিক বৃদ্ধি ও গঠন সম্পূর্ণ হয় না। এ ছাড়া অপরিণত বয়সের একটি মেয়ের সন্তানধারণ ও জন্মদান সম্পর্কে সঠিক কোনো ধারণা থাকে না। অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ করলে শিশু সে মেয়েটিই শারীরিক ও মানসিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হবে তা নয়, সন্দোজাত শিশুর জীবনও ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে। এতে ঐ পরিবার মানসিক ও আর্থিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং সমাজেও এর প্রভাব পড়ে।

অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের কয়েকটি সমস্যা :

১. **স্বাস্থ্যগত সমস্যা**– অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের ফলে গর্ভবস্তুর বৃত্তস্বরূপ, শরীতে পানি আসে, প্রচণ্ড মাথাব্যথা, চোখে আঁশসা দেখা, জ্বর, বিটুনি, গর্ভপাত ইত্যাদি ঘটে থাকে। ফলে মা ও সন্তানের মৃত্যুঝুঁকি বেড়ে যায়। অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ গ্রহণ করতে পারলে এসব অকাল মৃত্যু থেকে রেহাই পাওয়া যাবে। তাছাড়া এ বয়সে গর্ভবতী হলে সন্তানের বেড়ে উঠার জন্য গর্ভে পর্যাপ্ত জায়গা থাকে না। ফলে কম ওজনের শিশু জন্ম নেয়। অনেক সময় গর্ভে পূর্ণতা লাভের আগেই সন্তানের জন্ম হয় এবং জন্ম থেকেই নানা রকম শারীরিক জটিলতা দেখা দেয়। এসব শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকে।
২. **শিক্ষণগত সমস্যা**– বিদ্যালয়ে পড়াকালীন সময়ে কোনো মেয়ের বিয়ে হলে এবং গর্ভধারণ করলে সে লক্ষ্যের অর বিদ্যালয়ে যায় না। সে মানসিক অস্থির হয়ে পড়ে। শারীরিক পরিবর্তনের কারণে চলাফেরার সমস্যা হয় এবং একপাশেই পড়াশুনা ছেড়ে দেয়।
৩. **পরিবারিক সমস্যা**– অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের ফলে মেয়েরা সুস্থভাবে ঘরের কাজকর্ম করতে পারে না। ঘনঘন অসুস্থ হয়ে পড়ার কারণে পরিবারে অশান্তি নেমে আসে।
৪. **অর্থিক সমস্যা**– অপরিণত বয়সের মেয়েরা গর্ভধারণ করলে অনেক বেশি শারীরিক জটিলতায়ে ভোগে। গর্ভধারণের পুরো সময়টায় ডাক্তারের পরামর্শমতো চলতে হয়। পুষ্টিকর খাবার খেতে হয়। ডাক্তার, ওষুধপত্র ও পুষ্টিকর খাদ্যদ্রব্য ক্রয়ের জন্য বেশ অর্থের প্রয়োজন হয়, যা একটি পরিবারকে অর্থিক সমস্যায় ফেলে দেয়।

অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ প্রতিরোধ : বাংলাদেশের বিদ্যমান আইনে মেয়েদের বিয়ের জন্য বয়স কমপক্ষে ১৮ বছর, আর ছেলেদের ক্ষেত্রে হবে ২১ বছর। একে পরিণত বয়স ধরা হয়। বিয়ের বয়স হওয়ার আগে ছেলেমেয়ের বিয়ে দেওয়া হলে তা হবে আইনের দৃষ্টিতে অপরাধ। কাজেই আইন মেনে অপরিণত বয়সে ছেলেমেয়ের বিয়ে না হলে অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের কোনো সুযোগ থাকবে না। অপরিণত বয়সে গর্ভধারণে মেসব জটিলতার সৃষ্টি হয় যে সম্পর্কে ব্যাপক প্রচারণার প্রয়োজন। সংবাদপত্র, রেডিও, টেলিভিশন, নাটক, গান প্রভৃতির মাধ্যমে জনসাধারণের সচেতনতা বৃদ্ধি করতে হবে। বাল্যবিবাহ বন্ধে সরকারি-বেসরকারি প্রচেষ্টায় সবাইকে সম্পৃক্ত করতে হবে। সভা, সেমিনার, ওয়ার্কশপ প্রভৃতির মাধ্যমে অপরিণত বয়সে গর্ভধারণকে নিষিদ্ধকৃত করে কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণের জন্য সরকারি-বেসরকারি ব্যাকস্বাধনকে শক্তিশালী করতে হবে।

কাজ-১ : অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের সমস্যাসমূহ এবং তার সমাধানমূলক প্রতিকার নিচের ছকে লিখ।

সমস্যাসমূহ	সমস্যা সমাধানের উপায়
১।	১।
২।	২।
৩।	৩।
৪।	৪।

অনুশীলনী

স্বল্পনির্বাচনি প্রশ্ন

১. বয়ঃসন্ধিকালে জটিল কোনো শারীরিক সমস্যা দেখা গিলে কার পরামর্শ গ্রহণ অধিক সুত্রিষ্ট?

- | | |
|------------|-----------------|
| ক. মা-বাবা | গ. বন্ধু-বান্ধব |
| খ. শিক্ষক | ঘ. চিকিৎসক |

২. কত বছরের নিচে বাল্যসেশে মেয়েদের গর্ভধারণ করা উচিত নয়?

- | | |
|-----------|-----------|
| ক. ১৪ বছর | গ. ১৮ বছর |
| খ. ১৬ বছর | ঘ. ২০ বছর |

৩. ছেলে মেয়েদের কখন হৃত শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে?

- | | |
|--------------|------------------|
| ক. শিশুকালে | গ. বয়ঃসন্ধিকালে |
| খ. কৈশোরকালে | ঘ. বৌবনকালে |

৪. বয়ঃসন্ধিকালে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় কোনটি?

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| ক. প্রচুর পরিমাণে ঘুমানো | গ. খেলাধুলায় ব্যস্ত থাকা |
| খ. আবিষ্কার জাতীয় খাবার গ্রহণ | ঘ. পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা |

৫. বয়ঃসন্ধিকালে প্রজনন স্যাম্য সম্পর্কে সচেতন থাকা প্রয়োজন, কেননা এতে—

- i. মানুষের প্রতিভার যথাযথ বিকাশ ঘটে
- ii. সুস্থ ও স্যাম্যাবন শিশুর জন্মের সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়
- iii. শারীরিক ও মানসিক দিক থেকে সুস্থ থাকা যায়

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | |
|-----------|----------------|
| ক. i | গ. ii ও iii |
| খ. i ও ii | ঘ. i, ii ও iii |

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ৬ ও ৭ নং প্রশ্নের উত্তর দাও—

৭ম শ্রেণির ছাত্রী বকুলের মা বরস পরিবর্তন করে আর্থিক পরীক্ষার পরামর্শই বকুলকে নিয়ে নিয়ে লেন। বিয়ের কয়েকমাস যেতে না যেতেই বকুলের খন খন বমি হতে লাগল। খাবারের প্রতি অনীহা বেড়ে গেল। মাঝে মাঝে রক্তক্ষরণ হতে লাগল। ডাক্তারের নিকট নিয়ে গেলে কিছু পরীক্ষা নিরীক্ষা করার পর ডাক্তার চিহ্নিত হয়ে পড়েন।

৬. বকুলের এই অবস্থার কারণ নিচের কোনটি?

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ক. আর্থিক অসামর্থতা | গ. শিক্ষার অপ্রতুলতা |
| খ. সমাজের দায়িত্বহীনতা | ঘ. অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ |

৭. বক্তৃতা মত মেয়েদের এ অবস্থা থেকে উদ্ধরণ করণীয়—

- i. স্বাস্থ্যবিধির ব্যাপক প্রচার
- ii. গ্রন্থের ডাক্তার ও নার্স নিয়োগ
- iii. সঠিক বয়সে বিয়ের ব্যবস্থা নিশ্চিতকরণ

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | |
|------------|----------------|
| ক. i ও ii | গ. ii ও iii |
| খ. i ও iii | ঘ. i, ii ও iii |

নিচের উদ্দেশ্যটি পড়ে ৮ ও ৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও—

রূপতী ৮ম শ্রেণির ছাত্রী। সারাগিন সে নিজের ঘরে আলমনা হয়ে বসে থাকে। স্বাভাবিক কাজকর্ম, পড়াশোনা, খাওয়া নাওয়া সবকিছুতেই সে অন্য মনস্ক। তাকে দেখে মনে হয় সে সারাক্ষণ কিছু একটা নিয়ে ভাবছে।

৮. বয়স অনুসারে রূপতী কোনকাল অতিক্রম করেছে?

- | | |
|-------------|-----------------|
| ক. শৈশবকাল | গ. যৌবনকাল |
| খ. বাল্যকাল | ঘ. বয়ঃসন্ধিকাল |

৯. এ সময় রূপতী—

- i. আবেগ বরা পরিচালিত হতে পারে
- ii. পুষ্টিকর খাবারের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে পারে
- iii. কোন বিষয়ের প্রতি কৌতূহলী হয়ে উঠতে পারে

নিচের কোনটি সঠিক?

- | | |
|------------|----------------|
| ক. i ও ii | গ. ii ও iii |
| খ. i ও iii | ঘ. i, ii ও iii |

সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন

১. সুস্থ সুপার ভবিষ্যতের জন্য প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জ্ঞানার্জন আবশ্যিক— বর্ণনা কর।
২. যা করার সহযোগিতাই পারে সন্তানের বয়ঃসন্ধিকালীন সমস্যা সমাধান করতে। মতামত দাও।
৩. অপরিণত বয়সে গর্ভধারণারোধে গ্রন্থোদ্ভব সচেতনতা ও আইনের সঠিক ব্যবস্থায়। মতামত দাও।
৪. নিরাপদ ও উন্নত জীবনের জন্য প্রজনন স্বাস্থ্যের সুরক্ষা জরুরি— ব্যাখ্যা কর।
৫. বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর কিশোরীরা শারীরিক ও মানসিক সমস্যার সম্মুখীন হয়— বর্ণনা কর।

পঞ্চম অধ্যায়

জীবনের জন্য খেলাধুলা

খেলাধুলা শরীর ও মনকে সতেজ রাখে। শরীর ও মনের সুস্থতায় উপরই নির্ভর করে তার ভবিষ্যৎ জীবনের সুখ-সমৃদ্ধি। খেলাধুলা শরীর গঠনের এক অন্যতম উপস। খেলাধুলার মধ্যেই মানুষ খুঁজে পায় জীবন বিকাশের পথ, পায় জীবন সংগ্রামের সূচ মনোবল। সব খেলাতেই জয়-পরাজয় থাকে। খেলাধুলা মানুষের মধ্যে জয় পরাজয় মেনে নেয়ার মানসিকতা তৈরি করে। জীবনকে পরিচ্ছন্ন, পতিময় ও সাবলীল করার অন্যতম মাধ্যম হচ্ছে খেলাধুলা। খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করে শিক্ষার্থীরা শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক গুণাবলি অর্জন করে এবং নিজেকে সুনাময়িক হিসাবে গড়ে তোলে।



বিভিন্ন প্রকার খেলাধুলা

এ অধ্যায় পাঠ শেষে আমরা-

- দেশের খেলাধুলার জন্য প্রাতিষ্ঠানিক ও অবকাঠামোগত অসুবিধা বর্ণনা করে এসব দূরীকরণের উপায় ব্যাখ্যা করতে পারব;
- ব্যাডমিন্টন, বাস্কেটবল, হ্যাডবল, হকি, অ্যাথলেটিকস ও সাঁতারের নিয়মকানুন বর্ণনা করতে পারব;
- ব্যাডমিন্টন, বাস্কেটবল, হ্যাডবল, হকি, অ্যাথলেটিকস ও সাঁতারের নিয়মকানুন মেনে অনুশীলন করতে পারব;
- প্রত্যেক শিক্ষার্থীর অগ্রাহ অনুযায়ী কমপক্ষে একটি খেলার বাধ্যতামূলক অংশগ্রহণ করে পারদর্শী হয়ে উঠতে পারব।

পৃষ্ঠ-১ : খেলাধুলার জন্য প্রয়োজনীয় প্রতিষ্ঠানিক ও অবকাঠামোগত সুবিধা : শিক্ষা প্রতিষ্ঠান হলো সাময়িক প্রতিষ্ঠান। শিক্ষার্থীদের সুব্যবহারিক হিসাবে গড়ে তোলার দায়িত্ব অনেকক্ষেে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের উপর বর্তায়। বর্তমানে শরীরিক শিক্ষাকে শিশুর সূত্র প্রতিকার বিকাশ ও সামাজিকীকরণের জন্য দ্বিতীয় পূর্বদৃষ্ট বিষয় হিসাবে গণ্য করা হয়। তাই বাংলাদেশের মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে শরীরিক শিক্ষা বিষয়টির সঠিক বাস্তবায়ন প্রয়োজন।

শারীরিক শিক্ষার ব্যবহারিক দিক হচ্ছে খেলাধুলা। খেলাধুলার কার্যক্রম বাস্তবায়নের জন্য সুপারিকমিত প্রতিষ্ঠানিক ব্যবস্থাপনা ও অবকাঠামোগত উন্নয়ন খুবই জরুরি। বাংলাদেশের মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের ক্রীড়ার উৎসাহিত করার জন্য শীতকালীন ও গ্রীষ্মকালীন দুইটি ক্রীড়া অনুষ্ঠান ও বিনোদনমূলক প্রতিযোগিতার ব্যবস্থা রয়েছে। কিন্তু বেশিরভাগ বিদ্যালয় ব্যবহারিক একটি ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজন করেই ক্রীড়া ক্ষেত্রে তাদের ক্রীড়া কার্যক্রম শেষ করে থাকে।

মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে অসংখ্য শিক্ষার্থীর অধ্যয়ন রয়েছে। তাদের মধ্যে অধিকাংশই সীতার জনে না। সীতার না জ্ঞানার কারণে তারা বিভিন্ন সময়ে দুইটিনার গড়ে এমনকি মৃদুব্যস্ত করে। যদি প্রতিটি বিদ্যালয়ে একটি পুঙ্খ বা সুইমিংপুল থাকে তবে শিক্ষার্থীর সীতার শিখে বিভিন্ন প্রতিযোগিতায় অংশ গ্রহণ করতে পারবে এবং অন্যকর্মিকত দুইটিনা থেকে বেঁচে যাবে।

বিদ্যালয়গুলোতে একনিকে রয়েছে সঠিক ক্লোর মাঠের অভাব তেমন রয়েছে মানসম্মত ক্রীড়া সামগ্রীর ঘাটতি। অবকাঠামোগত সুবিধার কারণে খেলাধুলা করার সুযোগ থেকে বঞ্চিত হয়ে শিক্ষার্থীর বেড়ে উঠলে ভবিষ্যতে জাতীয় সাদা ছদ্মকির সন্মুখীন হবে। তাই অবকাঠামোগত অবস্থার উন্নয়ন ঘটাতে হবে। এজন্য স্বাধীনভাবে স্টেডিয়াম, সুইমিংপুল নির্মাণ ও খেলার মাঠের উন্নয়ন করতে হবে। সেই সাথে বিদ্যালয়গুলোতে মানসম্মত ক্রীড়া সামগ্রীর সরবরাহের ব্যবস্থা করতে হবে।

কথা-১ : নির্ভরযোগ্য বিদ্যালয়ের প্রতিষ্ঠানিক ও অবকাঠামোগত বর্তমান অবস্থা সম্পর্কে লিখ।

কথা-২ : ক্রীড়াক্ষেত্রের মনোমুগ্ধতার ক্ষেত্রে কী কী করা যায় তা পরামর্শ করে লিখ।

আমাদের দেশে বিভিন্ন খেলার প্রচলন রয়েছে। বিশেষ করে একটি খেলার নিয়মকানুন ও অনুশীলনের কলাকৌশল বর্ণনা করা হলো।

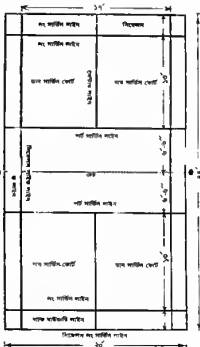
পৃষ্ঠ-২ : ব্যাডমিন্টন

ইতিহাস : ১৮৭০ সালে ভারতের পুনর প্রথম ব্যাডমিন্টন খেলা শুরু হয়েছিল। জর্জ ইংরেজ সৈনিক কর্তৃক এই খেলা ভারত থেকে ইংল্যান্ডে নিয়ে যাওয়ার আগে তেমন জনপ্রিয় ছিল না। রো-কোটের ডিউক ব্যাডমিন্টন খেলার খুব অগ্রহী ছিলেন এবং তার গ্রামের নাম ব্যাডমিন্টন থেকে এই নামের উৎপত্তি। এই খেলা প্রথম অনুষ্ঠিত হয়েছিল ইংল্যান্ডের গ্লোস্টার সাধারণ রো-কোটের ডিউকের নিজ বাড়িতে। ১৯০৪ সালে International Badminton Federation (I.B.F) ইংল্যান্ডের লিলটন হামে প্রতিষ্ঠিত হয়।

১৯৬৬ সালে এশিয়ান গেমসে ব্যাডমিন্টন খেলা অন্তর্ভুক্ত করা হয়। ১৯৭১ সালে গঠন করা হয় Bangladesh Badminton Federation (B.B.F)। বাংলাদেশে ব্যাডমিন্টন একটি জনপ্রিয় খেলা। গ্রামে-গঞ্জে সকল বয়সের খেলোয়াড় এই খেলা খেলে থাকেন।

আইনকানুন :

১. খেলার কোর্ট— ব্যাডমিন্টন খেলার কোর্ট দুই ধরনের হয়ে থাকে, একক ও দ্বৈত।
২. একক কোর্ট— দৈর্ঘ্য ৪৪ ফুট এবং প্রস্থ ১৭ ফুট।
৩. দ্বৈত কোর্ট— দৈর্ঘ্য ৪৪ ফুট এবং প্রস্থ ২০ ফুট।
৪. কোর্টের দাগ— সকল দাগের রং হলুদ বা সাদা হবে।
৫. শোস্ট— সমতল একটি কোর্টের মেঝে থেকে খুঁটি দুটির উচ্চতা ৫ ফুট ১ ইঞ্চি হবে। এই শোস্ট পার্শ্ব রেখার উপরে অথবা তা থেকে একটু দূরে মাটিতে পুঁজলেও চলবে।
৬. নেট— খুঁটির কাছে মেঝে থেকে নেটের উপরিভাগের উচ্চতা হবে ৫ ফুট ১ ইঞ্চি। নেটটি $২\frac{১}{২}$ ফুট চওড়া থাকবে।



ব্যাডমিন্টন খেলার কোর্ট

৭. **শটল**— খেলার জন্য একটি শটল কক থাকবে।

৮. **একক খেলা**— যে খেলায় প্রতিপক্ষে একজন করে খেলোয়াড় অংশগ্রহণ করে, তাকে একক খেলা বলে।

৯. **দ্বৈত খেলা**— যে খেলার প্রতিপক্ষে দুজন করে খেলোয়াড় অংশগ্রহণ করে, তাকে দ্বৈত খেলা বলে।



শটল কক

১০. **টস**— টস বিজয়ী প্রথম সার্ভিস করবে বা প্রথম রিসিস করবে। বিপক্ষ খেলোয়াড় কোর্ট বাম দিক পছন্দ করবে।

১১. **কিয়ারক**— খেলা পরিচালনার জন্য ১ জন প্রেক্ষারি, ১ জন আশ্রায়ার, ১ জন স্কোরার, ২ জন অথবা ৪ জন লাইন জাজ থাকবেন।

১২. **গেম**— একক ও দ্বৈত উভয় খেলার ২১ পয়েন্টে গেম হয়। উভয় খেলোয়াড় বা দল ২০-২০ পয়েন্ট অর্জন করলে সেক্ষেত্রে ২ পয়েন্টের ব্যবধানে এগিয়ে থেকে জয়লাভ করতে হবে, অর্থাৎ ২২-২০, ২৫-২০ পয়েন্টে। উভয় দলের পয়েন্ট সমান হওয়াকে ডিউস বলে। মনে রাখতে হবে, একভাবে সর্বোচ্চ ৩০ পয়েন্টের মধ্যে অবশ্যই গেম শেষ করতে হবে। তুড়ান্ত সেটে ১১ পয়েন্ট হলে সাইড পরিবর্তন হয়। ডিনাউট গেমের মধ্যে যে বা যে দল দুই খেলার জিতবে, সে বা সেই দল বিজয়ী হবে।

১৩. একক খেলার সময় সার্ভিসকারীর পয়েন্ট শূন্য বা জোড় সংখ্যা হলে খেলোয়াড় তাদের ডান দিকের কোর্ট থেকে সার্ভিস করবে এবং বিজোড় সংখ্যা হলে বাম দিকের কোর্ট থেকে সার্ভিস করবে। প্রতি পয়েন্টের পর খেলোয়াড়গণ তাদের সার্ভিস বা রিসিস কোর্ট বদল করবে।

১৪. দ্বৈত খেলার সময় প্রথম সার্ভিসের জন্য ডানদিকের খেলোয়াড় কোনোকূনি বিপক্ষের কোর্টে সার্ভিস করবে। যাকে সার্ভিস করা হবে কেবল সেই খেলোয়াড় সার্ভিস গ্রহণ করবে। কোনো খেলোয়াড় পরপর দুইবার সার্ভিস করতে পারবে না। প্রথম গেম বিজয়ী খেলোয়াড় দ্বিতীয় গেম সার্ভিস শুরু করবে।

১৫. সার্ভিসের সময় সার্ভিসের দুই পা মাটি স্পর্শ করে থাকবে।

১৬. সার্ভিস করার সময় শটল নেটে লেপেও যদি ঠিক কোর্টে পড়ে তবে সার্ভিস ঠিক হয়েছে বলে ধরা হবে।

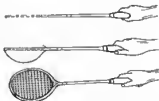
১৭. শটল মাথ স্পর্শ করলেই শূন্য হয়েছে বলে ধরা হবে।

১৮. নেট অতিক্রম করে কেউ শটলে আঘাত করতে পারবে না এবং খেলা চলাকালে কেউ র‍্যাকেট বা শরীরের কোনো অংশ দিয়ে নেট ও পোস্ট স্পর্শ করতে পারবে না।

কলাম্বৌশল : ব্যাডমিন্টন খেলা ভালোভাবে অগ্রসর করতে হলে প্রয়োজন হাত ও কব্জির নমনীয়তা এবং পায়ের কাজ। ব্যাডমিন্টন খেলার মৌলিক কলাম্বৌশল হলো-

১. গ্র্যাকট ধরা (Gripping)
২. পায়ের কাজ (Foot Work)
৩. সার্ভিস (Service)
৪. ফোরহ্যান্ড স্ট্রোক (Forehand Stroke)
৫. ব্যাকহ্যান্ড স্ট্রোক (Backhand Stroke)
৬. মাথার উপর দিয়ে মারা (Overhead Stroke)
৭. নেটের কাছে মারা (Net Stroke)

১. গ্র্যাকট ধরা (Gripping) : গ্র্যাকট সঠিকভাবে ধরার উপরই ব্যাডমিন্টন খেলা অনেকটা নির্ভর করে। এবার ডান হাতের তালু উপড়ে করে গ্রিপের শেষ প্রান্তে রেখে বৃক্ষজালী ও তরলী সামনের দিকে প্রসারিত করে ইংরেজি 'V' বর্ণের মতো করে গ্রিপ ধরবে। ভালো গ্রিপ ধরা আরম্ভে এলে ভালো খেলতে সাহায্য করবে।



গ্র্যাকট ধরা

২. পায়ের কাজ (Foot Work) : ব্যাডমিন্টন খুব দ্রুতগতির খেলা। তাই পায়ের কাজ খুব দ্রুত হয়ে থাকে। কাজেই বিভিন্ন অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে খুব দ্রুত গতিতেই নিজেকে খাপ খাইয়ে নেওয়ার প্রয়োজন দেখা দেয়। এ ব্যাপারে পায়ের কাজটা সবচেয়ে বেশি। দ্রুত গতির খেলায় ফুটওয়ার্ক ভালো না হলে শাটল কক সঠিকভাবে সঠিক স্থানে পঠানো বা ফেরানো যায় না। ভালো ফুটওয়ার্ক অগ্রসর করতে পারলেই দ্রুততার সাথে শাটল ককের কাছে পৌঁছাতে পারে এবং পছন্দমতো কোর্টে শাটল কক ফেরত পঠাতে পারে।

৩. সার্ভিস (Service) : একজন খেলোয়াড় নিয়ম-কানুন মেনে খেলার শুরুতে এবং প্রতি পরেরকের শুরুর প্রতিপক্ষের কোর্টে শাটল কক পঠানোকে সার্ভিস বলে। সার্ভিসটি বিদ্যক কোর্টের এমন জায়গায় পঠাতে হবে, যাতে বিদ্যক খেলোয়াড়দের ফেরত পঠাতে অসুবিধা হয়। সার্ভিস করার সময় পা ফাঁক করে বাম পা ডান পায়ের কিছুটা সামনে নিয়ে দাঁড়াবে। শরীরের ওজন পিছনের পায়ের উপর থাকবে। বাম হাতে শাটল কক ধরে, ডান হাতের গ্র্যাকটকে পিছনের দিক থেকে আশার মুহূর্তে শাটল কক ছেড়ে দিয়ে কোমরের দিকে

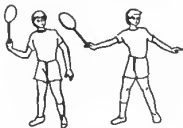
অঘাত করে বিপক্ষ কোর্টে পাঠাবে। শাটল কক ও ব্যাকেটের সংযোগের সাথে সাথে দেহের ওজন বাম পায়ে



সার্ভিস

উপর চলে আসবে। সার্ভিস দুই প্রকার, শর্ট সার্ভিস ও লং সার্ভিস। শর্ট সার্ভিসে নেটের কাছাকাছি বিপক্ষের সার্ভিস কোর্টে শাটল কক পাঠানো হয় এবং লং সার্ভিসে কোর্টের পিছনের অংশে পাঠানো হয়।

৪. ফোরহ্যান্ড স্ট্রোক (Forehand Stroke) : হাতের তালুকে সামনে রেখে ডানহাতি খেলোয়াড় ডান দিকে এবং বামহাতি খেলোয়াড় বাম দিকে শাটল কক মারলে তাকে ফোরহ্যান্ড স্ট্রোক বলে।

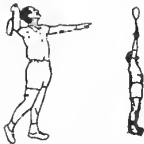


ফোরহ্যান্ড স্ট্রোক



ব্যাকহ্যান্ড স্ট্রোক

৫. ব্যাকহ্যান্ড স্ট্রোক (Backhand Stroke) : সঠিকভাবে ব্যাকহ্যান্ড স্ট্রোক হাতের ডান পিছনের দিকে করে ডান হাত খেলোয়াড়ের ডান কঁধ এবং বাম হাত খেলোয়াড়ের বাম কঁধ নেটের দিকে রেখে শটল কক মারলে তাকে ব্যাকহ্যান্ড স্ট্রোক বলে।



মথর উপর দিয়ে মারা

৬. মথর উপর দিয়ে মারা (Overhead Stroke) : সাধারণত 'স্মার্শ' বা চাপ মারার কাজে এই স্ট্রোক ব্যবহার করা হয়। এই স্ট্রোক 'ফোর হ্যান্ড' ও 'ব্যাক হ্যান্ড' দুটোই ব্যবহার করা যেতে পারে। শটল ককের নিচে এসে ব্যাকহ্যান্ড উঠু করে লাফ দিয়ে যন্ত্রটুকু উঠুতে সম্ভব শটল কককে আঘাত করবে।

৭. নেটের কাছে মারা (Net Stroke) : শটল কক যখন নেটের খুব কাছাকাছি পড়ে, তখন এই স্ট্রোকের সাহায্যেই শটল কককে মারতে হয়। এই স্ট্রোকের ব্যবহারের জন্য হাতের সূক্ষ্মতার প্রয়োজন সবচেয়ে বেশি। অর্থাৎ হাতের উপর দখল থাকলে শটল কক নেটের খুব কাছে ফেলা সম্ভব হয়। এর জন্য প্রচুর অনুশীলনের প্রয়োজন।



নেট স্ট্রোক

কাজ-১ : ব্যাডমিন্টন খেলার ব্যাডেট ধরার কৌশল প্রদর্শন কর।

কাজ-২ : ব্যাডমিন্টন খেলার সার্ভিস করার কৌশল প্রদর্শন কর।

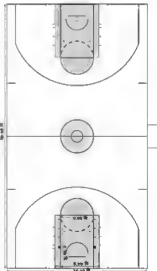
পঠ-৩ বাস্কেটবল

ইতিহাস - বাস্কেটবল খেলার প্রথম প্রচলন হয় ১৮৯১ সালে আমেরিকায়। এ খেলার জনক হলেন আমেরিকার সিগ্ন ফিল্ড ওয়াই.এম.সি.এ কলেজের শারীরিক শিক্ষার পরিচালক ড. জেমস নেইসমিথ। ১৯০৬ সালে বার্লিন অলিম্পিকে প্রথম প্রতিযোগিতামূলক খেলা হিসেবে বাস্কেটবল অন্তর্ভুক্ত হয়। আমেরিকার জাতীয় খেলা বাস্কেটবল। পৃথিবীর বহু দেশে এখন বাস্কেটবল জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। এই উপমহাদেশে প্রথম বাস্কেটবল খেলা শুরু হয় কলকাতার ওয়াই.এম.সি.এ কলেজে ড. জন হেনরি গ্রে উদ্যোগে। বাংলাদেশে ব্রিটিশ মিশনারি স্কুলগুলোতে প্রথম বাস্কেটবল খেলা শুরু হয়। বাংলাদেশ বাস্কেটবল ফেডারেশনের উদ্যোগে বর্তমানে দেশে আন্তঃরাষ্ট্র ও জাতীয় পর্যায়ে বাস্কেটবল প্রতিযোগিতা হয়ে থাকে। এ ছাড়া আন্তঃস্কুল, আন্তঃবিশ্ববিদ্যালয়, আন্তঃক্যাডেট কলেজ পর্যায়ে বাস্কেটবল প্রতিযোগিতা হয়।

গাইদকানুন :

১. কোর্ট- বাস্কেটবল কোর্টের দৈর্ঘ্য ৯৪ ফুট এবং প্রস্থ ৫০ ফুট। স্কুল-কলেজের ছাত্রদের জন্য দৈর্ঘ্য হয়ে ৮৪ ফুট। মাপগুলো একই রঙের হবে। বোর্ড যদি স্বচ্ছ কাগজের হয় তাহলে রেখা হবে সাদা, অন্য ক্ষেত্রে হবে কালো। মাপ চওড়া হবে ৫ সেন্টিমিটার।

২. মধ্যবৃত্ত - মধ্যবৃত্ত ও সংরক্ষিত এলাকার বৃত্ত দুটির মাপ একই হবে। বৃত্তগুলোর ব্যাসার্ধ হবে ৬ ফুট। খেলা শুরু হওয়ার সময় দুই পক্ষের দুজন খেলোয়াড় মধ্যবৃত্তের মধ্যে অবস্থান করবে এবং অন্যান্য খেলোয়াড়রা বৃত্তের বাইরে থাকবে। বৃত্তের মধ্য থেকে আশ্রয় কলের মাধ্যমে বাস্কেটবল খেলা শুরু করতে হয়।



বাস্কেটবল খেলার কোর্ট

৩. রিং- কোর্ট থেকে রিংয়ের উচ্চতা ১০ ফুট। রিংয়ের কেন্দ্রবিন্দু থেকে ২০ ফুট ৬ ইঞ্চি ব্যাসার্ধের বৃত্তচাপ অঙ্কন করতে হবে।

৪. বল- আকৃতি গোলাকার হবে। বলটি সিনথেটিক রাবারের ঘারা তৈরি হবে। বলের ওজন হবে কমলা।

৫. ফাউল ও ভায়োলেশন- কোনো খেলোয়াড়ের সাথে বিপক্ষ দলের কোনো খেলোয়াড়ের ইচ্ছাকৃত সংঘর্ষ ঘটলে তাকে ফাউল বলে। আর ভায়োলেশন হচ্ছে অসহনীয় ক্রিয়া অর্থাৎ খেলার বিধি নিয়ম ভঙ্গা করাকেই ভায়োলেশন বলে।

৬. অফিসিয়াল- ১ জন রেফারি, ১ জন আম্পায়ার, ১ জন স্কোরার, ১ জন সহকারী স্কোরার, ১ জন টাইম কিপার, ১ জন ২৪ সেকেন্ড অপারেটর।

৭. সময়কাল- প্রতি কোয়ার্টার দশ মিনিট করে মোট চার কোয়ার্টার খেলা হবে। দ্বিতীয় কোয়ার্টারের শেষ এবং তৃতীয় কোয়ার্টার শুরুর পূর্বে দশ মিনিট বিরতি থাকবে। এ ছাড়া প্রত্যেক কোয়ার্টারের মধ্যে ২ মিনিট বিরতি থাকবে।

৮. স্কোরিং পয়েন্ট- খেলা চলাকালীন কোনো খেলোয়াড় বৃত্তচাপের বাইরে থেকে স্কোর করলে ৩ পয়েন্ট, বৃত্তচাপের ভিতর থেকে স্কোর করলে ২ পয়েন্ট এবং একটি ফ্রি শ্রো থেকে স্কোর করলে ১ পয়েন্ট হয়।

৯. খেলোয়াড়- বাস্কেটবল খেলা দুটি দলের মধ্যে অনুষ্ঠিত হয়। প্রতি দলে ১২ জন খেলোয়াড় থাকে। কিন্তু খেলার অংশগ্রহণ করে একসাথে ৫ জন। বাকী ৭ জন অতিরিক্ত খেলোয়াড় হিসাবে থাকে।

১০. টাইম আউট- একটি দল প্রথম দুই কোয়ার্টারে ১ বার করে ২ বার, তৃতীয় এবং চতুর্থ কোয়ার্টারের ৩ বার এবং প্রতিটি অতিরিক্ত পর্বারে ১ বার টাইম আউট নিতে পারেন। টাইম আউটের সময় ১ মিনিট।

১১. খেলার নিষিদ্ধি- নির্ধারিত সময়ে যদি উভয় দলের পয়েন্ট সমান হয়, তাহলে আরো অতিরিক্ত ৫ মিনিট খেলা হবে। তাতেও যদি বীমাসো না হয়, তাহলে এভাবে ৫ মিনিট করে খেলা চলতে থাকবে যতক্ষণ খেলা বীমাসো না হয়।

ফাউল

ক. বিপক্ষকে ধরলে, ধাক্কা মারলে বা দুই হাত দিয়ে বিপক্ষের অগ্রগতিতে বাধা দিলে এবং আঘাত করলে।

খ. বল ত্রুণ দিয়ে নিয়ে যাওয়ার সময় বিপক্ষের কাউকে জোর করে সরিয়ে দিলে।

গ. বার হাতে বল সেই তরপে গিয়ে ইচ্ছাকৃতভাবে থাকা দিলে।

ঘ. বিপক্ষ খেলোয়াড় বা আম্পায়ারের সাথে কোনোরূপ অপদায়ন করলে।

ভায়োলেশন

১. বিনা ড্রিবলিংয়ে বল নিয়ে দুই সেটপের বেশি হটলে বা দৌড়ালে।

২. বল হাতে করে দুই পা এমিক-সেমিক নড়াচড়া করলে।

৩. দুই হাত দিয়ে বল ত্রিবিধি করে।
৪. নিজ দলের আয়ত্রে বল খাওয়ার সময় বিপক্ষ দলের সজ্জ্বিত এলাকার ভিতর তিন সেকেন্ডের বেশি অবস্থান করলে।
৫. পাঁচ সেকেন্ডের বেশি বলকে খরে রাখলে (যদি বিপক্ষ দলের খেলোয়াড় নিকট থেকে প্রতিরোধ করে)।
৬. নিজ অর্ধের মধ্যে থেকে বিপক্ষ দলের অর্ধের মাঠে ৮ সেকেন্ডের মধ্যে বল বাস্কেটে ফেলার চেষ্টা না করে।

কলাকৌশল

বাস্কেটবল খেলতে হলে দরকার দম, মৌড়াবার ও জাম্প দেওয়ার ক্ষমতা এবং সেই সাথে শরীরের ক্ষিপ্ততা। বাস্কেটবল খেলার মৌলিক কলাকৌশলগুলো হলো- মৌড়াবার ভঙ্গি, বল ধরা, ত্রিবিধি করা, বল দেওয়া বা পাস করা, বল ছোড়া বা বাস্কেট করা, বিপক্ষকে পাহারা দেওয়া ইত্যাদি।

১. **মৌড়াবার ভঙ্গি (Stance)** - বল নিয়ে মৌড়াবার ভঙ্গিটি খেলার সময় বিশেষ তাৎপর্য বহন করে। খেলার অনেক সময়ই বল দিয়ে মুহূর্তের জন্য দাঁড়িয়ে পড়তে হয়, সফল আক্রমণ ও প্রতিরোধ গড়ে তোলার জন্য। সঠিকভাবে মৌড়াবার জন্য সব সময় পা দুটোকে ছড়িয়ে বা ফাঁক করে হাঁটু সামান্য ভেঙে দাঁড়াতে হবে।

২. **বল ধরা (Catching)**- বল এমনভাবে ধরতে হবে যাতে বলটি দখলে থাকে। বল ধরার সময় আঙ্গুলগুলোকে ছড়িয়ে দিয়ে বুড়ো আঙ্গুলগুলো দিয়ে বলকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে। হাতের তালু দিয়ে বল ধরা ঠিক নয়।



বল ধরা



বল পাসিং

৩. **বল পাস দেয়া (Passing)** - বল পাস দেয়ার সময় মনে রাখতে হবে যে এ সময় কভি ও কনুই শরীরের অন্যান্য অংশ থেকে অনেক বেশি সক্রিয় ভূমিকা পালন করে এবং বল দেওয়ার সময় সাধারণত একটা পা সামনে ও আরেকটা পা পিছনে থাকে।

বাস্কেটবল পাস দেওয়া হয় সাধারণত ক্রস্ট পাস, আন্ডারহ্যান্ড পাস, বাউল পাস, ওভারহেড পাস ইত্যাদি। সব ধরনের পাস শেখা দরকার। তবে ক্রস্ট পাস সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

৪. ড্রিবলিং (Dribbling) - ড্রিবলিং এর সময় বলকে আঙ্গুলগুলো দিয়ে ঠেলে দিতে হয়। ড্রিবলিংয়ের সময় হাতের আঙ্গুলগুলোকে বলের উপর বেশ খানিকটা ছড়িয়ে রাখতে হয়। আঙ্গুলগুলো ছড়িয়ে রাখলে বলটির অনেক অংশের উপরই নিয়ন্ত্রণ রাখা যায়। হাতের কব্জি ও আঙ্গুলগুলোর নিখুঁত ব্যবহারের মধ্য দিয়েই সুন্দরভাবে বলকে মাটিতে ঠেলে দিলেই বল লাফিয়ে উপরে উঠে, তখন বল ধরা ও সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব হয়।



ড্রিবলিং

ড্রিবলিং করার সময় শরীরটিকে এমনভাবে রাখতে হবে, যাতে যেকোনো সময় যেকোনো দিকে সহজেই অগ্রসর হওয়া যায়। মাথা সব সময় উঁচু ও সোজা থাকবে। ড্রিবলিংয়ের সময় দৃষ্টি সব সময় সামনের দিকে রাখতে হবে, যাতে নিজের দল ও বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়কে দেখা যায়।

৫. পায়ের উপর ঘোরা (Pivoting) : যখন খেলোয়াড় বল নিয়ে ঘোড়িয়ে থেকে, একটা পা একই জায়গায় রেখে অন্য পা-টিকে যেকোনো দিকে যতবার ইচ্ছা ঘুরিয়ে নেয়, তখন তাকে 'পিভটিং' বলে।



পিভটিং

৬. বাস্কেটে বল ছোড়া (Shooting) : বল সরাসরি বাস্কেটের মধ্যে শূট করা যায়। আবার প্রথমে বোর্ডে সোজাসুজিভাবে লাগিয়ে রিস্কাউন্ডের মধ্যে বল ঢুকানো যায়। শূটিংয়ের বিভিন্ন কৌশল নিম্নরূপ-



সেট শুট

খ. সে-আপ শুট— কাছ থেকে গোল করার জন্য সাধারণত এ শুট নেয়া হয়। এতে খেলোয়াড় দ্বিবিধি করতে করতে সামনে এগিয়ে যায়। এক পা দিয়ে জোর মেখেতে আঘাত করে শরীর উঁচুতে জেলে। যে হাত দিয়ে বল ধারবে সে হাত সোজা করে বল সরাসরি বাস্কেটে বা বোর্ডে আঘাত করে কোলতে হয়।



সে-আপ শুট

ক. সেট শুট— এক জায়গায় দাঁড়ানো অবস্থায় যে শুট করা হয়, তাকে সেট শুট বলে। এক হাতে বা দুহাতে এই শুট করা যায়। এক হাত দিয়ে শুট করার সময় যে হাত দিয়ে শুট করা হয়, সে হাত বলের পিছনে থাকে এবং অন্য হাত বলের পাশে থাকে। শুটিংয়ের সময় পাশের হাত সরিয়ে নিচের হাত দিয়ে বলে ধাক্কা দিতে হয়। দুই হাতে শুটিংয়ের সময় উভয় হাত বলের পিছনে থাকবে এবং উভয় হাত দিয়েই বল ঠেলে দিতে হবে। সাধারণত ৪ থেকে ৮ মিটার দূর থেকে গোল করার জন্য সেট শুট ব্যবহার করা হয়।

কাজ-১: বাস্কেটবল খেলায় দ্বিবিধি কীভাবে করতে হয় তা করে দেখাও।

কাজ-২: সে-আপ শুটের কৌশল প্রদর্শন কর।

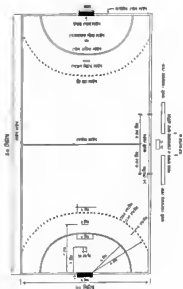
কাজ-৩: সেট পাসের কৌশলগুলো করে দেখাও।

পঠ-৪ : হ্যাডবল

ইতিহাস- বিশেষজ্ঞদের মতে, হ্যাডবল খেলার উৎপত্তি হয়েছে জার্মানিতে ১৮৯০ সালে। ১৯৪৬ সালে ইন্টারন্যাশনাল হ্যাডবল ফেডারেশন (IHF) গঠিত হয়। ১৯৭২ সালে মিউনিক অলিম্পিকে পুরুষ এবং ১৯৭৬ সালে মন্ট্রিল অলিম্পিকে মহিলা হ্যাডবল প্রথম অন্তর্ভুক্ত হয়। এশিয়ান হ্যাডবল ফেডারেশন (AHF) গঠিত হয় ১৯৭৪ সালে। হ্যাডবল খেলা ১৯৮২ সালের এশিয়ান গেমসে প্রথম অন্তর্ভুক্ত হয়। ১৯৮৫ সালে নাম পরিবর্তন করে বাংলাদেশ হ্যাডবল ফেডারেশন (BHF) গঠন করা হয়। বর্তমানে এই খেলা বাংলাদেশে খুবই জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে।

আইনকানুন :

১. হ্যাডবল মাঠের দৈর্ঘ্য ১০১ ফুট এবং প্রস্থ ৬৬ ফুট। দৈর্ঘ্যের লাইনকে সাইড লাইন বা পার্শ্বরেখা এবং প্রস্থের লাইনকে গ্রাউন্ডরেখা বা গোললাইন বলে।
২. প্রতিটি গোলপোস্ট দৈর্ঘ্য ৩ মিটার। উচ্চতা ভূমি হতে ক্রসবারের নিচ পর্যন্ত ২ মিটার।
৩. গোলপোস্টের সম্মুখ করাবার মাঠের নিকে ৬ মিটার দূরে গোললাইনের সমান্তরাল ৩ মিটার লম্বা একটি লাইন টানতে হবে। গোলপোস্টের কোনো থেকে ৬ মিটার ব্যাসার্ধের দুটি বৃত্তাংশ অঙ্কন করে গোল লাইনের সাথে যুক্ত করলে গোলসীমা তৈরি হবে। অঙ্কিত লাইনটিকে গোল এরিয়া লাইন বলে। মাঠের সকল মাধ্যম খেলার মাঠের অংশ বলে বিবেচিত হবে।
৪. ফ্রি শ্রো লাইন লম্বা দশ মিটার (—) ফাঁকা ফাঁকা করে অঙ্কন করতে হবে। লাইনটি গোল এরিয়া লাইনের সমান্তরালে ৩ মিটার বাইরে হবে।



হ্যাডবল মাঠ

৫. প্রতিটি গোললাইনের পিছনের অংশের ঠিক মধ্যবিন্দু হতে মাঠের দিকে ৭ মিটার দূরে গোললাইনের সমান্তরালে ১ মিটার লম্বা একটি সেভেন মিটার লাইন (সেনাপি শ্রো লাইন) টানতে হবে।
৬. প্রতিটি গোললাইনের পিছনের অংশের ঠিক মধ্যবিন্দু হতে মাঠের দিকে ৪ মিটার দূরে গোললাইনের সমান্তরালে একটি গোলরক্ষক সীমা লাইন টানতে হবে।
৭. মাঠের দুই পার্শ্বরেখা একে পরস্পর সমান্তরাল করে মধ্যরেখা টানতে হবে। উভয় দিকে বদলি লাইন থাকবে। দলের সুবিধার্থে মাঠের খেলোয়াড়রা বদলি লাইনে বসে থাকবে।
৮. খেলার সময়সীমা হবে ২৫ মিনিট + ১০ মিনিট (বিরতি) + ২৫ মিনিট।
৯. নির্ধারিত সময়ে খেলা অসীমাবসিত থাকলে অতিরিক্ত ৫ মিনিট করে অর্থাৎ ৫ মিনিট + ১ মিনিট (বিরতি) + ৫ মিনিট খেলা হবে। এর পরও যদি ড্র থাকে, তাহলে আবার ৫ মিনিট + ১ মিনিট (বিরতি) + ৫ মিনিট খেলা চলবে।
১০. প্রত্যেক দলে ১২ জন খেলোয়াড় থাকবে। মাঠে খেলতে নামে ৭ জন। কমপক্ষে ৫ জন খেলোয়াড় না হলে খেলা হয় না।
১১. খেলা আরম্ভের সময় বা গোল হওয়ার পর বা বিরতির পর শ্রো অফের মাধ্যমে খেলা শুরু হবে।
১২. খেলা পরিচালনার জন্য ২ জন রেফারি, ১ জন স্কোরার ও ১ জন সময়রক্ষক থাকবেন।
১৩. খেলোয়াড়রা বাহু, মাথা, সেহ, ডুবু ও হাঁটু দিয়ে বলকে ধরতে, ধামাতে বা অঘাত করতে পারবে। বল ও সেকেন্ডের বেশি ধরে রাখতে বা ৩ সপ্তকেপের বেশি এগুতে পারবে না। হাঁটুর নিচের অংশ দিয়ে বল স্পর্শ করলে শাসিতব্যকূণ বিপক্ষ দল ফ্রি শ্রো পাবে।
১৪. গোলরক্ষকের হাতে বল লেগে বা গোললাইন দিয়ে বল মাঠের বাইরে গেলে কর্ণার শ্রো-এর মাধ্যমে খেলা শুরু হবে।
১৫. বিপক্ষ দলকে ফ্রি শ্রো দেয়া হবে-
 - ক. গোলরক্ষক নিয়মভঙ্গ্য করলে।
 - খ. ত্রুটিপূর্ণভাবে খেলোয়াড় বদলি করলে।
 - গ. মাঠের খেলোয়াড় গোলসীমা আইন ভঙ্গ্য করলে।
 - ঘ. প্রতিপক্ষের প্রতি অবৈধ আচরণ করলে।

৬. ত্রুটিপূর্ণ শ্রো-ইন করলে।
৮. যেকোনো শ্রো করতে ভুল করলে।
৯. ত্রুটিপূর্ণ শ্রো-অফ করলে।
১০. অখেলোয়াড়োচিত আচরণ করলে।
১১. গোলরক্ষক গোলসীমার বাইরের বল নিয়ে গোলসীমায় প্রবেশ করলে।
১২. গোলরক্ষকের কাছে গোলসীমায় ব্যাকপাস করলে।

১৬. বিপক্ষ দল সেনাটি শ্রো পাবে-

- ক. মাঠের যেকোনো স্থানে কোনো খেলোয়াড় বা কর্মকর্তা অক্রেমণকারী দলের একটি সম্ভাব্য গোলের সুযোগ অবৈধভাবে নষ্ট করে দিলে।
- খ. একটি নিশ্চিত গোল করার সময় যদি কোনো অবৈধ ব্যর্থির সাক্ষাতে তা নষ্ট হয়ে যায়।
- গ. মাঠে প্রবেশের অনুমতি নেই এমন কোনো ব্যক্তি বা কস্তুর কারণে যদি একটি নিশ্চিত গোলের সুযোগ নষ্ট হয়।

১৭. বল পার্শ্বরেখা অভিক্রম করলে শ্রো ইনের মাধ্যমে খেলা শুরু হবে।

১৮. গোলরক্ষক তার গোল এরিয়ার মধ্যে শরীরের যেকোনো অংশ দিয়ে খেলতে পারবে।

১৯. সম্পূর্ণভাবে বলটি গোলের ভিতরের লাইন অভিক্রম করলে গোল হয়েছে বলে গণ্য হবে। যে দল বেশি গোল করবে সেই দল বিজয়ী হবে।

কলাকৌশল : হ্যান্ডবল ও বাস্কেটবলের কলাকৌশল প্রায় একই। তবে হ্যান্ডবলে কতকগুলো বাড়তি সুযোগ পাওয়া যায়। কারণ হ্যান্ডবলে যে বল ব্যবহার করা হয়, তা বাস্কেটবলের চেয়ে ওজনে হালকা ও আকারে ছোট। তাছাড়া হ্যান্ডবলের নিয়মকানুন বাস্কেটবল থেকে অনেকটা সহজ ও সরল।

১. **বল ধরা :** হ্যান্ডবল খেলায় বলটাকে বিভিন্নভাবে ধরা যেতে পারে- ক. সম্মুখের বল ধরা খ. পার্শ্বের বল ধরা গ. লোম্বরের নিচের বল ধরা ঘ. মাথার উপরে বল ধরা ঙ. লাফিয়ে বল ধরা চ. মাটিতে গড়াশনে বল ধরা। পরিস্থিতি অনুযায়ী উপরের যেকোনো নিয়মে এক বা দুই হাতে বল ধরা যায়। বল



সম্মুখের বল ধরা

হাতে ধার্য সময় হাতের আঙুল ছড়িয়ে নিয়ে বলের উপর দৃষ্টি রেখে, কনুই ভেঙে বলটিকে নিজের দিকে টেনে নিয়ে আয়ত্ত করতে হয়।

২. **বল পাস দেওয়া :** নিজের দলের খেলোয়াড়কে বল পাস দেওয়া একটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশল। যেহেতু হ্যান্ডবলের গুরুত্ব অনেকটা হাড্ডা ও ছোট, সেহেতু হ্যান্ডবলকে এক হাতে ছুঁতে পাস দেওয়া অনেক সুবিধাজনক। তবে পরিস্থিতি অনুসারে দুই হাতেও পাস দেওয়া যেতে পারে। এক হাতে ছুঁতে পাস দেওয়ার সময় বলটাকে সাধারণত ডান হাত



বল ছোড়া

দ্বারা ঠিকভাবে ধরে কঁধের লাইনের পিছনে হাতটিকে নিয়ে বাম পায়ের উপর ভর রেখে ছুঁতে হয়। বাম হাতটিকে সামনে রেখে সেহের তারসাম্য রক্ষা করতে হবে। বল পাস দেওয়াটা বিভিন্ন রকম হতে পারে। যেমন: কঁধে রাখার, কব্জি ঘুরিয়ে, হাত কোমরের নিচে এনে ও মাথার উপর নিয়ে পাস দেওয়া ইত্যাদি।

৩. **গোলপোস্টে বল ছোড়া :** হ্যান্ডবলে গোল করতে হলে বল ছুঁতে মারাটিকে ভালোভাবে রপ্ত করতে হবে। কারণ একটি নির্দিষ্ট সীমানার বাইরে থেকেই গোল করতে হয়। বল ছুঁতে গোল করাটা বেশ কঠিন ব্যাপার। কারণ গোল পোস্টের আকার বেশ ছোট। তবে হ্যান্ডবল খেলতে গেলে চটপটে হতে হবে। সেই সাথে গতিবেগ, দ্রুততা, নমনীয়তা অবশ্যই থাকতে হবে। বলকে বিভিন্নভাবে ছুঁতে গোল করা যায়। যেমন, সরাসরি ছুঁতে মারা, পাস দিয়ে ছুঁতে মারা, লাফিয়ে মারা, বলকে মাটিতে মেরে উঠানো ইত্যাদি।
৪. **বল কাটিয়ে নিয়ে যাওয়া :** হ্যান্ডবলকে হাতে করে তিন স্টেশনের বেশি নিয়ে যাওয়া যাবে না। তাই অহুস্তে রাখতে হলে বলকে অবশ্যই মাটিতে ত্রুপ দিয়ে তুলতে হবে অর্থাৎ বাউন্স করতে হবে। এভাবে যতক্ষণ খুশি বলকে কাছে রাখা যেতে পারে। আবার বল নিয়ে এগিয়ে যাওয়া যেতে পারে। এক হাতেই বলকে বাউন্স করানো যায়। বলকে বাউন্স করতে করতে বিশককে কাটিয়ে এগিয়ে যাওয়া যেতে পারে।
৫. **বন্ধা দেয়া :** যখন বিশক দলের খেলোয়াড় বলটিকে নিয়ে এগিয়ে যাচ্ছে বা গোল করতে যাচ্ছে, তখন তাকে এমনভাবে বন্ধা দিতে হবে, যাতে সে বলটাকে নিজ দলের অপর খেলোয়াড়কে বা গোলপোস্টে ছুঁতে না দিতে পারে। তার জন্য একাকী বা দুই-তিনজনে একসাথে হাত তুলে প্রাচীর তৈরি করে বা শরীরের অংশ দিয়ে বন্ধা দিতে হবে।

৬. গোলশোস্ট : দুই হুন্টির ভিতরের পূরক ও গজ এবং মাটির উপর থেকে ক্রসবারের নিচ পর্যন্ত উচ্চতা হলো ৭ ফুট। গোলশোস্ট ও ক্রসবারের রং হবে সাদা।
৭. সেট : সেট ক্রসবার, গোলশোস্ট, সাইড বোর্ড এবং ব্যাক বোর্ডের সাথে তিলা করে লাগানো থাকবে।
৮. বল : বলের ওজন ১৫৬ গ্রাম হতে ১৬৬ গ্রাম পর্যন্ত হতে পারে। বলের রং হবে সাদা।
৯. স্টিক : ২ ইঞ্চি ব্যাসের একটি রিং স্টিকের ভিতর দিয়ে চলে এলে স্টিকটি ঠেথ বলে বিবেচিত হবে।
১০. খেলোয়াড় : প্রত্যেক দলে ১৬ জন খেলোয়াড় থাকবে। খেলা চলাকালীন ১১ জন হাঠে খেলবে বাকী খেলোয়াড়রা অতিরিক্ত খেলোয়াড় হিসাবে থাকবে।
১১. আশ্রয় : দুজন আশ্রয়র খেলা পরিচালনা করেন।
১২. খেলার সময় : দুই অর্ধে খেলা হবে। প্রতি অর্ধের সময় ৩৫ মিনিট। অবিরতি ৫ হতে ১০ মিনিট।
১৩. খেলা আরম্ভ : সেটার পাসের মাধ্যমে হকি খেলা শুরু হয়। বলটি পুশ বা হিট করে সেটার পাস করতে হয়।
১৪. অফসাইড : হকি খেলায় অফসাইড হয় না।
১৫. গোলকিপার : গোলকিপার হাত দ্বারা বল ধামাকে এবং ধরতে পারবে।
১৬. খেলোয়াড় যা করতে পারবে না—
 - ক. বল খেলায় সময় ইচ্ছাকৃতভাবে পেছনের দিকে স্টিক ছোলা যাবে না।
 - খ. বল খেলার সময় স্টিকের কোনো অংশ কঁধের উপরে তোলার হবে না।
 - গ. বিপক্ষ খেলোয়াড়কে হিট, ড্রাক, চার্জ, স্টিক দিয়ে আঘাত করা যাবে না।
 - ঘ. বিপক্ষ খেলোয়াড়ের হাত বা কাপড় ধরে রাখা যাবে না।
১৭. ফ্রি হিট প্রদান করা হবে—
 - ক. অক্রমশকারী খেলোয়াড় বিপক্ষের ২৫ গজ এলাকার মধ্যে আইন ভঙ্গ করলে।
 - খ. রক্ষণকারী খেলোয়াড় তাদের গুটিং সার্কেলের বাইরে ২৩ মিটার এলাকার মধ্যে অনিচ্ছাকৃতভাবে আইন ভঙ্গ করলে।
 - গ. ২৩ মিটার এলাকার মধ্যে যেকোনো খেলোয়াড় যেকোনো ধরনের অপরাধ করলে।
১৮. ফ্রি হিট করার প্রক্রিয়া—
 - ক. বলটি অবশ্যই স্থির থাকবে।
 - খ. সূচনাকারী বলটি পুশ অথবা হিট করতে পারবে।
 - গ. বলটি ইচ্ছাকৃতভাবে উঠিয়ে খেলা যাবে না।
 - ঘ. বিপক্ষ খেলোয়াড় বল হতে ৫ মিটার দূরত্বের ভিতরে অবস্থান করতে পারবে না।

১৯. পেনাল্টি কর্নার দেয়া হয় : রক্ষণ দলের কোনো খেলোয়াড় ২৫ গজ (২৩ মিটার) লাইনের ভিতরে, তবে সার্কেলের বাইরে ইচ্ছাকৃতভাবে কোনো অপরাধ করলে বা অনিচ্ছাকৃতভাবে সার্কেলের ভিতরে অপরাধ করলে পেনাল্টি কর্নার দেয়া হয়।

২০. পেনাল্টি কর্নার মারার প্রক্রিয়া : ব্যাক লাইনের উপর ১০ গজের চিহ্নিত স্থান থেকে পেনাল্টি কর্নার মারতে হবে। এই সময় অন্য সকল খেলোয়াড় ৫ গজ দূরে অবস্থান করবে। রক্ষণ দলের ৫ জন খেলোয়াড় (গোলরক্ষকসহ) গোললাইন ও ব্যাক লাইন বরাবর দাঁড়িয়ে থাকবে। যিনি পেনাল্টি কর্নার মারবেন, তার একটি পা মাঠের ভিতরে ও অন্য পা ব্যাক লাইনে রাখতে হবে।

২১. পেনাল্টি স্ট্রোক দেয়া হয়-

ক. সার্কেলের ভিতরে বলটি যখন অপ্রমথকারী খেলোয়াড়ের নিয়ন্ত্রণে, তখন রক্ষণকারী খেলোয়াড় ইচ্ছাকৃত অপরাধের মাধ্যমে একটি সম্ভাব্য গোল প্রতিহত করলে।

খ. সার্কেলের ভিতরে রক্ষণকারী খেলোয়াড় অনিচ্ছাকৃত অপরাধের মাধ্যমে একটি অবধারিত গোল প্রতিহত করলে।

গ. পেনাল্টি কর্নার শুরুর পূর্বেই রক্ষণকারী খেলোয়াড় বারবার ব্যাক লাইন ছেড়ে বের হয়ে এলে।

২২. পেনাল্টি স্ট্রোক মারার প্রক্রিয়া : গোললাইন হতে মাঠের দিকে ৭ গজের (৬.৪০ মিটার) চিহ্নিত স্থান হতে পেনাল্টি স্ট্রোক মারতে হবে। গোলকিপার ও স্ট্রোক গ্রহণকারী ছাড়া অন্যান্য খেলোয়াড় ২৫ গজ লাইনের বাইরে অবস্থান করবে। পেনাল্টি স্ট্রোক হতে পুশ, ট্রিক অথবা স্কুপ করে বলটি খেলতে হবে।

কল্যাণীশল : হকি খেলার মৌলিক কল্যাণীশলগুলো নিম্নরূপ :

১. হিট, ২. স্টপিং, ৩. পুশ, ৪. ট্রিক, ৫. স্কুপ, ৬. ড্রিবলিং

১. গোল হিট : বল সারীরের বাম দিকে রেখে আইনসিদ্ধভাবে স্টিক দিয়ে সম্ভাব্যে আঘাত করে নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পঠানোকে গোল হিট বলে। এ সময় বাম হাত দিয়ে স্টিকের উপরের অংশ ধরতে হবে। ডান হাত, বাম হাতের নিচে সংযুক্ত থাকবে। উভয় হাতের মধ্যে ফাঁক থাকবে না। দুটি বলের উপর থাকবে।



গোল হিট

২. স্টপিং : আগত বল আয়ত্তে আনা এবং পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ অর্জন করার জন্য যে কৌশল প্রয়োগ করা হয়, তাকে স্টপিং বলে। এ সময় বাম হাত দিয়ে স্টিকের উপরিভাগ এবং ডান হাত দিয়ে মাঝামাঝি অংশ ধরতে হবে। স্টিকের সমতল অংশ বলের দিকে ফেরানো থাকবে। পদদ্বয় পৃথক ও পাশাপাশি অবস্থান করবে। শরীরের ভর পায়ের পাতার উপর থাকবে। বলের উপর দৃষ্টি থাকবে।

৩. পুশ : বলের সাথে স্টিক লাগিয়ে কোনো শব্দ না করে বলটি মাটি ঘেঁষে গড়িয়ে দেয়ারকে পুশ বলে। এ সময় বাম হাত দিয়ে স্টিকের উপরের অংশে ধরতে হবে। ডান হাতের সাহায্যে স্টিকের প্রান্ত মধ্যভাগে ধরবে। বাম পা সামনে এবং ডান পা পিছনে থাকবে। যারা বাম হাতে খেলবে তারা উল্টোভাবে ধরবে।



স্টপিং



ড্রিবলিং

৪. **ট্রিক :** যখন একটি স্থির বা গড়ানো বল পুশ করা হয় এবং বলটি হাঁটু পর্যন্ত উপরে উঠে, তখন তাকে ট্রিক বলে।
৫. **স্ক্রুপ :** একটি স্থির বা গতিহীন বলের নিচে স্টিক রেখে মাথার উপরের দিকে বল পাঠানোকে স্ক্রুপ বলে।
৬. **ড্রিবলিং :** বলসহ সামনে এগিয়ে যাওয়ারকে ড্রিবলিং বলে। বিশেষকে দৌঁকা দেয়া এবং বিপক্ষের গোলগোয়েস্টের দিকে বল এগিয়ে যাওয়ার জন্য ড্রিবলিং একটি কার্যকর কৌশল।

পঠ - ৬: সীতার

ইতিহাস— বর্তমানে যে ধরনের সীতার আমরা দেখতে পাই, সে সীতার প্রথমে ইংরেজরা শুরু করে। সুইমিং শব্দ ইংরেজি সুইমিন থেকে এসেছে। ১৮৩৭ সালে লন্ডনে প্রথম প্রতিযোগিতামূলক সীতার অনুষ্ঠিত হয়। অংশিনিকে ১৮৯৬ সাল থেকে পুরুষদের ও ১৯১২ সাল থেকে মহিলাদের সীতার অন্তর্ভুক্ত হয়। ১৯০৮ সালে সীতারের আন্তর্জাতিক সংস্থা FINA (Federation International de Nation Amateur) গঠিত হয়। ১৯৭২ সালে বাংলাদেশ সুইমিং ফেডারেশন প্রতিষ্ঠিত হয়। সীতারের সাহায্যে সেহের সকল অঙ্গের ব্যায়াম হয় বলে একে পূর্ণাঙ্গ ব্যায়াম বলা হয়। স্বাস্থ্য, জীবন রক্ষা, ক্রীড়া ও আনন্দের জন্য সীতার শেখা সকলের উচিত।

সীতার শেখার সহায়ক জিনিসপত্র : সীতার শেখার জন্য সাধারণত নিম্নলিখিত জিনিসগুলো সহায়ক হিসেবে ব্যবহার করা হয়। ক. জীবন রক্ষার জন্য বরা খ. মোটরগাড়ির চাকার টিউব প. কলাশাখ ঘ. শুকনো নারিকেল ও. ভাসমান কাঠ বা বোঁশ।

সীতার অনুশীলনের সময় সতর্কতা :

১. অবজ্ঞানা ও বিপজ্জনক চূবায় মুক্ত করে সীতারের জায়গা নিরাপদ করা।
২. অল্প পানি বা অগভীর জায়গা বেছে নেওয়া।
৩. কেউ ডুবে গেলে তুলে আনতে পারে, এমন অভিজ্ঞ একজন সীতারবুকে কাছে রাখা।
৪. ভাসমান বস্তু কাছে রাখা।
৫. আহার করার দেড় ঘণ্টার মধ্যে বা খালি পেটে সীতার অনুশীলন না করা।
৬. সম্ভব হলে লাইফ বোঁট বা লাইফ জ্যাকেট কাছে রাখা।
৭. লম্বা, মোটা ও শক্ত সড়ি বা বোঁশ কাছে রাখা।
৮. পোশাক পরিবর্তনের কক্ষ ও বাথরুম ঠিক আছে কি না পরীক্ষা করে নেওয়া।
৯. কক্ষ বা খুঁখু বাহিরে ফেলার ব্যবস্থা রাখা।

প্রতিযোগিতামূলক সীতার চার প্রকার কথা :

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| ক. মুক্ত সীতার (Free Style) | খ. ডিঙ্গ সীতার (Back stroke) |
| গ. বুক সীতার (Breast stroke) | ঘ. প্রজাপতি সীতার (Butterfly) |



মুক্ত সীতার

বুক সীতার

ডিঙ্গ সীতার

প্রজাপতি সীতার

কম্বোইশন :

ক. মুক্ত সীতার (ফ্রি স্টাইল)- এ সীতারকে ক্রল স্ট্রোক বা মুক্ত সীতার বলে। এ স্টাইলে খুব দ্রুত সীতার কাটা যায়।

সেহের অবস্থান : সেহটাকে উপুড় করে পানির সমান্তরাল রাখতে হবে। পানির মধ্যে মাথা মাঝে মাঝে পরিবর্তন করতে হয়- কখনো পানির উপর তুলে, আবার কখনো ছাড়তে কাত করে। সাধারণত যারা কম দূরত্বের সীতার কাটে, তাদের মাথাটা একটু উপরের দিকে থাকে। আবার যারা মাঝারি বা লম্বা দূরত্বের সীতার কাটে তাদের মাথাটা নিচের দিকে থাকে।



মুক্ত সীতার

হাতের কাজ :

১. খড়্কাঝে হাতকে সোজা সামনে নিয়ে যেতে হবে।
২. হাতকে সোজা শরীরের পাশ দিয়ে ঘুরিয়ে পানির সমান্তরালে রেখে সামনে এগিয়ে নিয়ে যেতে হবে।
৩. যখন হাত মাথার সামনের পানি স্পর্শ করবে, ঠিক তখনই পানির ভিতর হাতের কাজ শুরু হবে।
৪. হাত পানির ভিতর নিয়ে প্রথমে পানি টানতে হবে, পরে পিছনের দিকে ঠেলা দিতে হবে। এভাবে এক হাতের পর অন্য হাত অর্থাৎ ডান হাতের পর বাম হাতে পানি কেটে চলতে থাকবে।

পায়ের কাজ :

১. পায়ের কাজ কোমর থেকেই শুরু হয়। একের পর এক ডান পা ও বাম পা উঠা-নামা করে সামনে এগুবে।
২. হাঁটুর কাছ থেকে পা ভাঁজ করতে হবে এবং পায়ের পাতা সোজা থাকবে।
৩. পায়ের গোড়ালি পানির উপরে আসবে না। পায়ের পাতা দিয়ে যখন পানিতে ঢাপ দেবে, তখন সেটা ১৮ ইঞ্চি পরিমাপ পানির নিচে যাবে।
৪. মনে রাখতে হবে, দুই হাতে একবার ঘুরে আসার মধ্যে ৬ থেকে ১২ বার পায়ের পরিচালনা করতে হবে।

শ্বাস-প্রশ্বাস : সীতার কাটার সময় মাথাটাকে ঘুরিয়ে পানির উপর মুখ দিয়ে নিঃশ্বাস নেওয়া ও ছাড়া হয়। অর্থাৎ যে হাতটা পানির উপরে থাকবে, সেই দিকটার মাথাটা ঘুরিয়ে নাক ও মুখ দিয়ে শ্বাস নিতে হবে এবং মাথাটা পানির ভিতরে হাতবার সাথে সাথে নিঃশ্বাস ছাড়তে হবে। ভিত্তি মেখে কৌশল বশত করতে চেষ্টা কর।

মুক্ত সীতারের নিয়মাবলি

১. মুক্ত সীতার আরম্ভ ট্রকে উঠে শুরু করতে হয়।
২. মুক্ত সীতারে উপুড় হয়ে সীতার কাটতে হয়।
৩. পা পানির নিচে সাধারণত ১২-১৮ ইঞ্চি পরিমাপে যায়।

৪. অন্য প্রতিযোগীর সেনে গিয়ে বাধার সৃষ্টি করতে পারবে না।
৫. পানির নিচে দিয়ে সাঁতার কাটা যাবে না।
৬. টার্নিংয়ের সময় শরীরের যেকোনো অংশ স্পর্শ করে টার্নিং নেয়া যাবে।
৭. সমাপ্তি যেকোনো অবস্থায় করা যাবে।
৮. হাতের কাজ পানির নিচে S-এর মতো হবে।

চিং সাঁতার (ব্যাকস্ট্রোক)

সেহের অবস্থান : পানিতে শরীর চিং করে রাখতে হবে। সম্মুখগত মাথাটিকে পানির ভিতর রাখতে হয়। হাতে সম্পূর্ণ শরীরটা পানির উপর সমান্তরাল থাকে- যেন মাথাটা বাগিশে রাখা আছে। নৃতি পায়ের গোড়ালির দিকে রাখতে হবে।



চিং সাঁতার

হাতের কাজ : হাত দুটো সোজাসুজি মাথার কাছাকাছি পানির ভিতর নিয়ে যেতে হবে। চিং সাঁতারে হাতের অবস্থান হবে এক এক করে। একহাত পানিতে পড়বে ও অপর হাত উপরে উঠবে এবং অন্য হাত পানিতে পড়াক জানা প্রস্তুত থাকবে।

পায়ের কাজ : দুই সাঁতারের মতোই অনেকটা পায়ের প্রক্রিয়া হয়। সামান্যত চিং হবে ফুটবল কিক মারার মতোই পায়ের প্রক্রিয়া।

শ্বাস-প্রশ্বাস : শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিকভাবে নিতে হবে।

চিং সাঁতারের নিয়মাবলি :

১. চিং সাঁতার পানিতে সেমে হাতল ধরে আরম্ভ করতে হয়।
২. চিং সাঁতার চিং হবে কাটতে হয়।
৩. পা পানির নিচে সামান্যত ১৮-২৪ ইঞ্চি যায়।
৪. সাঁতারের সময় অন্তের সেনে ছাওয়া যাবে না।
৫. চিং সাঁতারে পায়ের কিক হবে কোমর থেকে।
৬. এই সাঁতারে শরীরের যেকোনো অংশ দিয়ে ঘূর্ণন করা যাবে। তবে চিং অবস্থায়।
৭. এই সাঁতারে শরীরের যেকোনো অংশ স্পর্শ করে সাঁতার সমাপ্ত করা যাবে, তবে চিং অবস্থায়।

বুক সাঁতার (ফ্রন্ট স্ট্রোক) :

সেহের অবস্থান : বুক সাঁতার কাটার সময় দেহটিকে প্রায় পানির সমান্তরালে রাখতে হয়। পিছনের অংশ পানির সমান্তরাল থেকে ১০ ডিগ্রির মতো পানির নিচের দিকে থাকে।



ডুক সীতার

হাতের কাঙ্ক্ষ : দুই হাত পানির মধ্যে একসাথে নিতে হবে। হাতের তালু একটু নিচে ও বাইরের দিকে রাখতে হয়। কনুই থেকে দুই হাত দিয়ে নিচের দিকে চাল দিতে হয় এবং হাত দুটো কুকের সামনে আপনার সাথে সাথে সামনের দিকে নিয়ে যেতে হয়। হাত চালানো অনেকটা জ্বপিন্ডের আকারের মতো হয়। ঘোরা (টার্নিং) এবং সীতার শেষ করার (ফিনিশিং) সময় দুই হাত দিয়ে একই সাথে সেয়াল স্পর্শ করতে হবে।

পায়ের কাঙ্ক্ষ : পা দুটো দিয়ে হাঁটু থেকে পানিতে ব্যাডের মতো পিছনের দিকে লাগি মারতে হয়। পায়ের পাতা বাইরের দিকে রাখতে হবে।

শ্বাস-প্রশ্বাস : মাথা সামনে তুলে শ্বাস নিতে হয় এবং পানির ভিতরে শ্বাস ছাড়তে হয়।

ডুক সীতারের নিয়মাবলি :

১. 'ডাইভ' দিয়ে সীতার আরম্ভ করতে হবে।
২. 'টার্নিং ও ফিনিশিং'-এর সময় একসাথে দুই হাত দিয়ে সমাপ্তি ওয়াল স্পর্শ করতে হবে।
৩. সীতারের পূর্ণ সময় কুকের উপর শরীরের ভার থাকবে।
৪. অন্য প্রতিযোগীর লেনে গিয়ে বন্ধার সৃষ্টি করতে পারবে না।
৫. পানির নিচে দিয়ে সীতার সেওয়া হবে না।
৬. পা উপরে-নিচে তুলে সীতারানো হবে না।
৭. উভয় হাত ও উভয় পা একই সময় এবং একই কায়দায় সঞ্চালন করতে হবে।

প্রথাপতি সীতার (বোম্বার্ডার)

সেতের অবস্থান : এই সীতারে শরীর খুব দ্রুত উঠানামা করে। পা ছাড়া বন্ধন নিচের দিকে লাগি মারা হয় যেমত তখন উপরের দিকে উঠে আসে। পুনরায় পানি টানার জন্য হাতকে বন্ধন প্রস্তুত করা হয়, তখন মাথা ও হাড় পানির নিচে চলে যায়। আবার বন্ধন হাত ছাড়া পানি টানি হয়, তখন হাড় ও মাথা পানির উপর দিকে জেমে ওঠে। দুই পা জোড়া করে একই সাথে হাতকে প্রসারিত করতে হয়। মাথা উপরে রাখা অবস্থায় শ্বাস নিতে হয়।



প্রজাপতি সাঁতার

হাতের কাছ : প্রজাপতি সাঁতারে হাতের কাছ হবে একসাথে। পানির উপরে হোক আর নিচে হোক, হাতকে আগে-পরে করা যাবে না। হাতের কনুইকে ঝুঁকা এবং উঁচু করে নিচের দিকে এবং বাহিরমুখী করে পানিতে ঢাল দিতে হবে। হাত মাথা বরাবর সোজা রাখতে হবে। বুকের দুই পাশ থেকে শরীর ঘুরিয়ে বুকের নিচে হাতকে নিয়ে আসতে হবে। পানির নিচে হাতকে কোমর পর্যন্ত নিয়ে যেতে হবে।

পায়ের কাছ : প্রজাপতি সাঁতারে পায়ের অবস্থান হবে ডলফিন কিকের মতো। দুই পা কোনো অবস্থাতেই আগে পড়ে হলে চলবে না, পা একসাথেই উঠানো করতে হবে। শরীর শোয়ানো অবস্থায় পা দুটো একত্রে সোজা করে রাখতে হবে। সাঁতাবুকে সামনের দিকে অগ্রসর হওয়ার সময় কাঁধের উপর ভর করে ট্রেড মেলোনের তক্তিতে পা সামনের দিকে নিয়ে যেতে হবে।

শ্বাস-প্রশ্বাস : প্রজাপতি সাঁতারে শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণের কাজে সামনে ও পাশে ফিরে উভয় দিকে করা গেলেও বিশুদ্ধতায় সাঁতাবুকে সামনের দিকেই শ্বাস গ্রহণ করে থাকে। মাথাকে উপরে তোলার অবস্থায় মুখ দিয়ে শ্বাস গ্রহণ করতে হয়। আর এটাই সহজতর। শ্বাস গ্রহণের সময় ঘাড় নমনীয় থাকবে।

প্রজাপতি সাঁতারের নিয়মাবলি :

১. প্রজাপতি সাঁতার অরম্ভ রকে উঠে কীপ দিয়ে পুরু করতে হয়।
২. এই সাঁতার বুকের উপর ভর করে কাটতে হয়।
৩. পেন পরিবর্তন করা যাবে না।
৪. পায়ের পাতা দিয়ে কিক মারতে হবে।
৫. প্রতি স্ট্রোকে নিঃশ্বাস না নিলেও চলবে।
৬. হাত কোমরের পিছনে যেতে পারে।
৭. টার্নিংয়ের সময় দুই হাত দিয়ে একসাথে ওয়াল স্পর্শ করতে হবে।
৮. সমাপ্তি প্রেথায় দুই হাত একসাথে স্পর্শ করতে হবে।

মিডলে রিসে : মিডলে সাঁতার দুই প্রকার- বক্তৃগত মিডলে ও দলগত মিডলে।

ব্যক্তিগত মিডলে সাঁতারে একজন সাঁতাবুকে ৪টি স্টাইল নির্দিষ্ট দূরত্ব অতিক্রম করতে হয়। প্রথম থেকে শেষ পর্যন্ত নিচের স্টাইলসমূহ ধারাবাহিকভাবে অনুসরণ করতে হবে-

প্রজাপতি সাঁতার → চিং সাঁতার → বুক সাঁতার → মৃত সাঁতার

সঙ্গত মিতলে সীতারে চারজন সীতারকে ৪টি স্টাইলের নির্দিষ্ট দ্রুত অতিক্রম করতে হয়।
পর্ব্যক্রমিকভাবে স্টাইলের নাম দেওয়া হলো-

ঢিং সীতার → কুক সীতার → প্রজাপতি সীতার → মুক্ত সীতার

বিভিন্ন দূরত্বের বিভিন্ন স্টাইলের সীতারে ভালো করার জন্য হেলমেটে উত্তরকে নিচে বর্ণিত দিকগুলোর প্রতি ভালোভাবে লক্ষ রাখতে হবে।

১. সীতারের প্রত্যেক ট্রি স্টাইলে হাত-পায়ের সম্বলন ও শ্বাস-প্রশ্বাস প্রক্রিয়া এবং এর সময় পশ্চিমা ভালোভাবে অয়ত্ত করতে হবে।
২. প্রত্যেকটি সীতার স্টাইলে শূন্য হাতের বা শূন্য পায়ের সাহায্যে অনুশীলন করে হাত ও পায়ের শক্তি এবং দক্ষতা বাড়তে হবে।

কাজ-১ : মুক্ত সীতারের কৌশল উল্লেখ করে পানিতে মুক্ত সীতার করে দেখাও।

কাজ-২ : কুক সীতার কীভাবে করতে হয় তা পানিতে প্রদর্শন কর।

কাজ-৩ : প্রজাপতি সীতারের কৌশল ব্যাখ্যা করে পানিতে তা প্রয়োগ করে দেখাও।

বিঃপ্রঃ- কোনো বিদ্যালয়ে পুকুর না থাকলে নীচ বেক্সে শুয়ে সীতার প্রদর্শন কর।

পঠ-৭ : অ্যথলেটিকস

ইতিহাস- পৃথিবীতে যত প্রকার খেলাধুলা আছে, তার মধ্যে সৌড়, লাফ-ঝাঁপ ও নিষ্কেপই সবচেয়ে প্রাচীন। আদিম যুগে মানুষকে বাঁচার জন্য শিকার বা প্রাপকর্ষ করতে গিয়ে সৌড় দিয়ে, বাধা অতিক্রমের জন্য লাফ দিয়ে, শিকার বা শত্রুকে ঘায়েল করতে নিষ্কেপের সাহায্য নিতে হতো। পরবর্তীতে মানবসভ্যতার ক্রমবিকাশে এই সৌড়, ঝাঁপ ও নিষ্কেপ ক্রীড়ার রূপান্তরিত হয়েছে। একই সাথে আবশ্য হয়েছে নিয়মকানুনের বেড়াঙ্কালে। সৌড়, ঝাঁপ, নিষ্কেপ এখন অ্যাথলেটিকস নামে অভিহিত। প্রাচীন গ্রিসে জিউস দেবতার সম্মানে অলিম্পিয়া পর্বতের নামানুসারে অ্যাথলেটিকসকে অলিম্পিক প্রতিযোগিতা হিসাবে অভিহিত করা হয়ে থাকে। ৭৭৬ খ্রিঃ পূর্বাব্দে গ্রিসে প্রথম অলিম্পিক প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়। ১৮৯৬ সালে গ্রিসের রাজা কর্তৃক আধুনিক অলিম্পিক প্রতিযোগিতা গ্রীসে পুনরায় অনুষ্ঠিত হয়। ১৯১২ সালে ইন্টারন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন অ্যাথলেটিকস ফেডারেশন (I.A.A.F) এবং ১৯৭২ সালে বাংলাদেশ অ্যাসোসিয়েশন অ্যাথলেটিক ফেডারেশন গঠিত হয়।

নিয়মকানুন :

অ্যাথলেটিকসকে দুই ভাগে ভাগ করা যায়। যথা : ক. ট্র্যাক ইভেন্ট খ. ফিল্ড ইভেন্ট।

ক. ট্র্যাক ইভেন্ট- সকল প্রকার সৌড় ও ইটা।

খ. ফিল্ড ইভেন্ট- সকল প্রকার লাফ ও নিষ্কেপ।

ক. ট্র্যাক ইভেন্টকে নিম্নলিখিত ভাবে ভাগ করা হয়—

১. স্প্রিন্ট দূরত্বের সৌড়। একে স্প্রিন্ট (Sprint) বলে।
২. মধ্যম দূরত্বের সৌড়।
৩. দীর্ঘ দূরত্বের সৌড়।

স্প্রিন্ট দূরত্বের সৌড় : ১০০ মিটার স্প্রিন্ট, ২০০ মিটার স্প্রিন্ট, ৪০০ মিটার স্প্রিন্ট, ১০০ মিটার হার্ডেল (মহিলা), ১১০ মিটার হার্ডেল (পুরুষ), ৪ × ১০০ মিটার রিলে, ৪০০ মিটার হার্ডেল।

মধ্যম দূরত্বের সৌড় : ৮০০ মিটার সৌড়, ১৫০০ মিটার সৌড়, ৪ × ৪০০ মিটার রিলে।

দীর্ঘ দূরত্বের সৌড় : ৩০০০ মিটার সিটপল ট্রেজ (পুরুষ), ৫০০০ মিটার সৌড়, ১০০০০ মিটার সৌড়, ম্যারাথন সৌড়, ২০ কিলোমিটার হাঁটা, ৫০ কিলোমিটার হাঁটা (পুরুষ)।

খ. ফিল্ড ইভেন্ট : লাক ও নিক্ষেপ বিভাগের ইভেন্টসমূহকে ফিল্ড ইভেন্ট বলে।

১. লাক বিভাগ : দীর্ঘ লাক, উচ্চ লাক, ট্রি-লাফ (ট্রিপল জাম্প) ও পোলভল্ট।
২. নিক্ষেপ বিভাগ : বোলক নিক্ষেপ, চাকতি নিক্ষেপ, বর্শা নিক্ষেপ ও হাতুড়ি নিক্ষেপ।

সৌড় আরম্ভ : যার স্যকেতে ইভেন্ট শুরু হয়, তাকে আরম্ভকারী বলে। স্প্রিন্ট আরম্ভের সময় আরম্ভকারী বলবেন- অন ইওর মার্ক, সেট, বাঁশির শব্দ (on your mark, set, fire)। মধ্যম ও দীর্ঘ দূরত্ব সৌড়ের সময় তিনি বলবেন- অন ইওর মার্ক, বাঁশির শব্দ। একজন প্রতিযোগী একবারও ফলস স্টার্ট নিতে পারে না। নিলে অযোগ্য বলে গণ্য হবে।



"On your
mark"

"Set"

Drive

Acceleration

সৌড়

সৌড়ের সমাপ্তি : সকল সৌড়ের সমাপ্তি একই প্রেয়ার হবে। শেষ প্রেয়ার টর্সো (Torso) স্পর্শ করার পর্যায়ক্রমিক ধারার প্রতিযোগীদের মধ্যে সঞ্জন নির্ধারিত হবে। নতি থেকে পলকর্ত পর্বত শরীরের অংশকে টর্সো বলে।

কাজ : ১— বিদ্যালয়ের মাঠে বিভিন্ন সৌড় অনুশীলন কর।

পাঠ-৮ : গোলক, চাকতি ও বর্ষা নিক্ষেপ

গোলক নিক্ষেপ: যদি প্রতিযোগী ৮ জন বা আর কম হয়, সেক্ষেত্রে ৬টি করে নিক্ষেপ করার সুযোগ পাবে। যদি ৮ জনের অধিক হয়, সেক্ষেত্রে প্রত্যেককে তিনটি করে নিক্ষেপ করবে, সেখান থেকে ৮ জনকে বাছাই করে উক্ত ৮ জন আরও তিনটি নিক্ষেপ করার সুযোগ পাবে। একই নিয়ম চাকতি ও বর্ষা নিক্ষেপের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হবে। প্রতিটি ক্ষেত্রে দৃষ্টিভঙ্গি এড়াবার জন্য সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।



শটপুট ধরা

গোলক ধরার কৌশল:

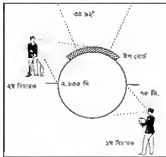
- শটপুটকে প্রথমে বিপরীত হাতের তালুতে রাখতে হবে।
- যে হাত দিয়ে নিক্ষেপ করবে, সে হাত দিয়ে ধরতে হবে।
- ধরার সময় শটপুটটা রাখতে হবে আঙ্গুলের Base-এর সাথে স্পর্শ করে।
- নিক্ষেপ করার সময় সাপোর্ট থাকবে বৃন্দ ও কনিষ্ঠ আঙ্গুলের এবং শক্তি থাকবে অন্য তিন আঙ্গুলের উপরে।

একজন নিক্ষেপকারীর একটি সুযোগ নষ্ট হবে:

- বৃত্তের বাইরে থেকে পদক্ষেপ নিয়ে ভিতরে এসে নিক্ষেপ করলে।
- গোলকটি পেষ্টার লাইনের মাগ স্পর্শ বা বাইরে পড়লে।
- নিক্ষেপের সময় নিক্ষেপকারী বৃত্তের বাইরের ঘূমি স্পর্শ করলে।
- স্টপ বোর্ডের উপরিভাগ স্পর্শ করলে।
- নিক্ষেপকারী বৃত্তের সামনের অংশ দিয়ে বের হলে।
- নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে নিক্ষেপ না করলে।



শটপুট নিক্ষেপ



শটপুট সার্কেল ও সেট

চাকতি নিষ্ক্ষেপ:

চাকতি ধরার কৌশল:

- প্রথমে বিপরীত হাতে চাকতি রাখতে হবে।
- মসৃণ পিঠ উপরে থাকবে।
- যে হাতে নিষ্ক্ষেপ করা হবে, সে হাতের মাধ্যমে তিন আঙ্গুলের প্রথম তালু চাকতি আঁকড়িয়ে ধরতে হবে।
- আঙ্গুলগুলো ফাঁকা করে রাখতে হবে।



চাকতি ধরার কৌশল



চাকতি নিষ্ক্ষেপ

চাকতি নিষ্ক্ষেপটি কখন অব্যবহার্য বলে ধরা হয়:

- চাকতিটি সেটের লাইন স্পর্শ বা বাইরে পড়লে।
- নিষ্ক্ষেপকারী নিষ্ক্ষেপের সময় কুস্তের বাইরের ছুঁমি স্পর্শ করলে।
- নিষ্ক্ষেপের পর নিষ্ক্ষেপকারী কুস্তের সামনের অংশ দিয়ে বেধে ধলে।
- সোহার পাতের উপরের অংশ স্পর্শ করলে।
- কুস্তের ভিতর থেকে নিষ্ক্ষেপ না করলে।
- নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের ভিতর নিষ্ক্ষেপ না করলে।

শটপুট সার্কেল: কুস্তের ব্যাস দামের ভিতর পর্যন্ত ৩ ফুট। কুস্তের মাঝ বরাবর উভয় পার্শ্বে ২ ফুট ৬ ইঞ্চি বাড়ানো থাকবে। কোস ৩৪.৯২ ডিগ্রি। কুস্তের ভিতর হবে অসম্মত, যাতে প্রতিযোগীদের দুরতে সুবিধা হয়।

গোলক নিষ্ক্ষেপের স্টপ বোর্ড: গোলক নিষ্ক্ষেপের জন্য একটি কাঠের স্টপ বোর্ড থাকবে।

বর্শা নিক্ষেপ : বর্শাটি অবশ্যই হাত দিয়ে কাঁধের উপর থেকে নিক্ষেপ করতে হবে। নিক্ষেপের সময় বর্শাটি হাত থেকে মুক্ত হওয়ার পর প্রতিযোগী নিক্ষেপ এলাকার মধ্যে শরীরের সম্পূর্ণ অংশ পিছনের দিকে ঘুরতে পারবে। বর্শাটি নিক্ষেপের পর হতক্ষণ না মাটি স্পর্শ করবে, ততক্ষণ পর্যন্ত প্রতিযোগী রানওয়ে ত্যাগ করতে পারবে না।



বর্শা নিক্ষেপ

বর্শা নিক্ষেপটি অব্যবহৃত হিসেবে গণ্য হবে-

- সেটির লাইন স্পর্শ বা বাইরে পড়লে।
- বর্শার মাথা প্রথমে আঘাত না করে শরীর আগে মাটি স্পর্শ করলে।
- আর্কের লাগ স্পর্শ করে নিক্ষেপ করলে।
- রানওয়ের নির্দিষ্ট রেখার বাইরের ভূমি স্পর্শ করে নিক্ষেপ করলে।
- নিক্ষেপের পর পার্শ্বের বাড়ানো রেখা অতিক্রম করলে।
- নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে নিক্ষেপ করতে ব্যর্থ হলে।

পট-১ : দীর্ঘ লাফ ও উচ্চ লাফ

দীর্ঘ লাফ : প্রতিযোগিতার সময় ৮ জনের বেশি প্রতিযোগী লাফে অংশগ্রহণ করলে সকল প্রতিযোগীদের ওটি লাফের সুযোগ দিতে হবে। দূরত্বের ক্রম অনুসারে প্রথম ৮ জনকে বাছাই করে তাদেরকে পুনরায় আরও ওটি লাফের সুযোগ দিতে হবে। ৮ জন বা তার কম প্রতিযোগী লাফে অংশগ্রহণ করলে, সকল প্রতিযোগীকে ওটি করে লাফ দেয়ার সুযোগ দিতে হবে।



শ্যাডিং এলাকা ও রানওয়ে।

দীর্ঘ লাফ ল্যান্ডিং এলাকা

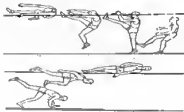


দীর্ঘলাফ

একজন প্রতিযোগী দীর্ঘ লাফে কখন একটি সুযোগ হারায়—

- প্রতিযোগী টেক অফ বোর্ডের সামনের ভূমি স্পর্শ করলে।
- টেক অফ বোর্ডের বাইরে দিয়ে লাফ দিলে।
- ল্যান্ডিংয়ের পূর্বে ল্যান্ডিং এরিয়ার বাইরের মাটি স্পর্শ করলে।
- লাফ শেষ করার পর পিছনের দিকে হেঁটে আসলে।
- সামান্য সট বা দুই পায়ে টেক অফ দিয়ে লাফ দিলে।
- নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে লাফ দিতে ব্যর্থ হলে।

উচ্চ লাফ : উচ্চ লাফ শুরু করার পূর্বে প্রতিযোগীদের লাফের উচ্চতা সশর্কে অবহিত করতে হবে। প্রতি রাউন্ড শেষে কী পরিমাণে উচ্চতা বাড়ানো হবে সেই উচ্চতাও ঘোষণা করতে হবে। প্রতি রাউন্ড শেষে ক্রসবার অবশ্যই কমপক্ষে ২ সেন্টিমিটার উপরে উঠতে হবে। প্রতিযোগীকে অবশ্যই এক পায়ে 'টেক অফ' দিতে হবে। একই উচ্চতায় একজন প্রতিযোগী পরপর ৩ বার ব্যর্থ হলে সে পরবর্তী উচ্চতায় লাফ দিতে পারবে না। (ব্যতিক্রম পুণ্য প্রথম স্থান নির্ধারণের ক্ষেত্রে)।



উচ্চ লাফ

একজন প্রতিযোগী উচ্চ লাফে একটি সুযোগ হারায়—

- নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে লাফ দিতে ব্যর্থ হলে।
- জাম্প করার সময় ক্রসবার পড়ে গেলে।
- জাম্প করতে এসে জাম্প না করে ক্রসবারের নিচ দিয়ে অতিক্রম করলে।
- দুই পার্শ্বের স্ট্যান্ডার্ডের বাইরে পরীরের অংশ চলে গেলে।

টাই : টাই অর্থ সমতা বা সমান। যখন একাধিক প্রতিযোগী একই উচ্চতা বা একই দূরত্ব অতিক্রম করে, তখন টাই হয়। টাই পুণ্য প্রথম স্থান নির্ধারণের জন্য করতে হয়। ২য় ও ৩য় স্থান দৌঁধাতবে দেয়া হয়।

উচ্চতায় টাই হলে টাই ভাঙ্গার নিয়ম :

- যে উচ্চতায় টাই হয়েছে, সে উচ্চতায় যে কম ক্রসবার অতিক্রম করেছে সে প্রথম হবে।
- উপরের নিয়মে টাই না ভাঙলে ১ম থেকে শেষ পর্যন্ত বার ক্রস কম সে ১ম হবে।
- এর পরেও যদি টাই না ভাঙে তাহলে উচ্চতা বাড়িয়ে বা কমিয়ে লাফ দেওয়াতে হবে, যে অতিক্রম করবে সে বিজয়ী হবে। এখানে প্রতিযোগীগণ ১টি করে লাফের সুযোগ পাবে। নিম্নে দীর্ঘ লাফ, গোলক নিক্ষেপ ও বর্শা নিক্ষেপের টাই ভাঙ্গার একটি ছক একে দেখানো হলো।

দূরত্বের টাই হলে টাই ভাঙার নিয়ম :

ক. মোট নিক্ষেপ বা লাফের ভিতর ২য় সর্বোচ্চ দূরত্ব দেখতে হবে।

খ. এ নিয়মে টাই না ভাঙলে ৩য় সর্বোচ্চ দূরত্ব দেখতে হবে। (এভাবে ক্রমান্বয়ে যাবে) নিম্নে ছক একে বুঝানো হলো- (দীর্ঘ লাফ)

ছক-৩

প্রতিযোগী	উচ্চতা						স্থান
	১ম লাফ	২য় লাফ	৩য় লাফ	৪র্থ লাফ	৫ম লাফ	৬ষ্ঠ লাফ	
ক	৭.০২	৭.১৫	—	৭.১০	৭.০৫	৭.৪০	৩য়
খ	৬.১০	৬.৫০	৬.৬০	৭.০৫	৭.১০	৭.১২	৪র্থ
গ	৭.৫০	—	—	৭.৪৫	৭.৫৫	৭.৬০	১ম
ঘ	—	৭.০০	৭.৪০	৭.৬০	—	৭.৫০	২য়

এখানে দেখা যাচ্ছে, গ ও ঘ দুজনেই ৭.৬০ মি. দূরত্ব অতিক্রম করেছে। সূত্রমতে, এখন দ্বিতীয় সর্বোচ্চ দূরত্ব দেখতে হবে। গ-এর দ্বিতীয় সর্বোচ্চ দূরত্ব হলো ৭.০৫ মি. ও গ-এর ৭.৫০ মি., সুতরাং গ ১ম ও গ ২য় এবং ক ৩য়।

দীর্ঘলাফ, জুপস্টেপ এন্ড জাম্প, শটপুট, চাকতি, হামার ও বর্শা নিক্ষেপের টাই হলে সব টাই ভাঙার নিয়ম একই।

কম্ব-১ : গোলক ধরার কৌশল প্রদর্শন কর।

কম্ব-২ : কী কী কারণে দীর্ঘ লাফে একজন প্রতিযোগী একটি সুযোগ হারায় তা ব্যাখ্যা কর।

অনুশীলনী

যত্ন নির্বাহিত প্রশ্ন

১. ভায়োলেশন কোন খেলার সাথে সম্পৃক্ত?

ক. তলিক

গ. বাস্কেটবল

খ. হ্যান্ডবল

ঘ. ফুটবল

২. পে-আপ শট কোন খেলার একটি কৌশল?

ক. তলিক

গ. বাস্কেটবল

খ. হ্যান্ডবল

ঘ. ফুটবল

৩. পৌড়ের ক্ষেত্রে সমাপ্তি রেখার কোনটি স্পর্শ করতে হয়?

ক. হাত

গ. টর্পো

খ. পা

ঘ. কপাল

৪. সীতারের আন্তর্জাতিক সংঘের নাম কোনটি?

- | | |
|---------|---------|
| ক. FIFA | গ. FINA |
| খ. BHF | ঘ. IHF |

৫. কোন সীতারের হাতের কক্ষ ইংরেজি 'S' বর্ণের মতো?

- | | |
|-------------|--------|
| ক. মূত্র | গ. চিং |
| খ. প্রজাপতি | ঘ. তুত |

৬. গোলক নিক্ষেপে একজন প্রতিযোগী সুযোগ হারাতে যদি-

- | | |
|--|----------------|
| i. স্টপ বোর্ডের উপরিতাপ স্পর্শ করে | গ. ii ও iii |
| ii. বৃত্তের সীমানের অংশ দিয়ে বের হয় | ঘ. i, ii ও iii |
| iii. নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে গোলক নিক্ষেপ করে | |
- নিচের কোনটি সঠিক?
- | | |
|------------|----------------|
| ক. i ও ii | গ. ii ও iii |
| খ. i ও iii | ঘ. i, ii ও iii |

নিচের চিত্রটি লক্ষ কর এবং ৭ ও ৮ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :



৭. উপরের চিত্রটি কোন ধরনের ইঙ্গিত বহন করে?

- | | |
|-----------|--------------|
| ক. জেভলিন | গ. শটপুট |
| খ. গোলক | ঘ. ট্রপল জাল |

৮. উক্ত খেলায় একজন প্রতিযোগী অকৃতকার্য হওয়ার কারণ-

- | | |
|--|--|
| i. স্টের লাইন স্পর্শ বা বাইরে যাওয়া | |
| ii. আর্কের দাপ স্পর্শ করা | |
| iii. রানওয়ের নির্দিষ্ট রেখার বাইরের ভূমি স্পর্শ করা | |
- নিচের কোনটি সঠিক?

- | | |
|-------------|----------------|
| ক. i ও ii | গ. i ও iii |
| খ. ii ও iii | ঘ. i, ii ও iii |

নিচের চিত্রটি লক্ষ কর এবং ৯ ও ১০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও



৯. উল্লিখিত চিত্রটি কোন খেলার সাথে সম্পৃক্ত?

ক. লন টেনিস

গ. টেবিল টেনিস

খ. ব্যাডমিন্টন

ঘ. ভলিবল

১০. উক্ত খেলা ভালোভাবে আয়ত্ত করতে হলে প্রয়োজন—

i. হাতের নমনীয়তা

ii. সঠিক গ্রিপ

iii. ভালো ফুটওয়ার্ক

নিচের কোনটি সঠিক?

ক. i ও ii

খ. ii ও iii

গ. i ও iii

ঘ. i, ii ও iii

নিচের টেবিলটি পড়ে ১১ ও ১২ নং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও:

A, B ও C তিন ধরনের খেলার মাঠের আকার

A	B	C
দৈর্ঘ্য- ১৩.৪ মি. প্রস্থ- ৫.০৬ মি.	দৈর্ঘ্য- ২৮.৩৫ মি. প্রস্থ- ১৫.২৪ মি.	দৈর্ঘ্য- ৪০ মি. প্রস্থ- ২০ মি.

১১. A চিত্রিত চিত্রটি কোন খেলার মাঠকে নির্দেশ করে?

ক. ব্যাডমিন্টন

গ. বাস্কেটবল

খ. হ্যাডকল

ঘ. হকি

১২. নিচের কোন কৌশলটি B ও C উভয় খেলার জন্য প্রযোজ্য?

ক. ড্রিবলিং

গ. মার্স

খ. পে-আপ শট

ঘ. সার্ভিস

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ১৫ ও ১৬ নং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও:

খেলার ধরণ	তালিকাভুক্ত খেলোয়াড় সংখ্যা	অংশগ্রহণকারী খেলোয়াড় সংখ্যা
A	১২	৫
B	১২	৭

১০. চিত্রে 'B' কোন খেলকে নির্দেশ করে?

ক. ব্যাডমিন্টন

গ. বাস্কেটবল

খ. হ্যাডবল

ঘ. হকি

১৪. কোন কৌশলটির প্রয়োগ উত্তর খেলায় নেবা যায়?

ক. মার্শে

গ. সে-আপ শূট

খ. সার্ভিস

ঘ. ড্রিবলিং

সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন

১. প্রয়োজনীয় অবকাঠামোগত সুবিধা একজন শিক্ষার্থীকে সুনাসরিক হিসাবে গড়ে তুলতে সাহায্য করে-ব্যাখ্যা কর।

২. জীবন রক্ষার জন্য সীতার জন্য অপরিহার্য-ব্যাখ্যা কর।

৩. ভালো হকি খেলোয়াড় হতে হলে স্টপিং ও ড্রিবলিং আয়ত্ত্ব করার বিকল্প নেই - মতামত দাও।

৪. দুতগতির শূটওয়ার্কই ভালো ব্যাডমিন্টন খেলোয়াড় হওয়ার পূর্বশর্ত-ব্যাখ্যা কর।

৫. বাস্কেটবল খেলতে হলে ক্যাম্পোশন সম্পর্কে জ্ঞানতে হলে-মতামত দাও।

৬. ফলস্ স্টার্ট একজন ক্রীড়াবিনকে প্রতিবেশিতার অযোগ্য করে তোলে-ব্যাখ্যা কর।

সমাপ্ত

২০১৭

শিক্ষাবর্ষ

৮-শারীরিক

শিক্ষাই দেশকে দারিদ্র্যমুক্ত করতে পারে

— মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা

শিক্ষার কোনো বয়স নেই

নারী ও শিশু নির্যাতনের ঘটনা ঘটলে প্রতিবন্ধী ও প্রতিবন্ধীদের জন্য ন্যাশনাল হেল্পলাইন সেটায়
১০৯২১ নম্বর-এ (টোল ফ্রি, ২৪ ঘণ্টা সার্ভিস) ফোন করুন



২০১০ শিক্ষাবর্ষ থেকে সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য